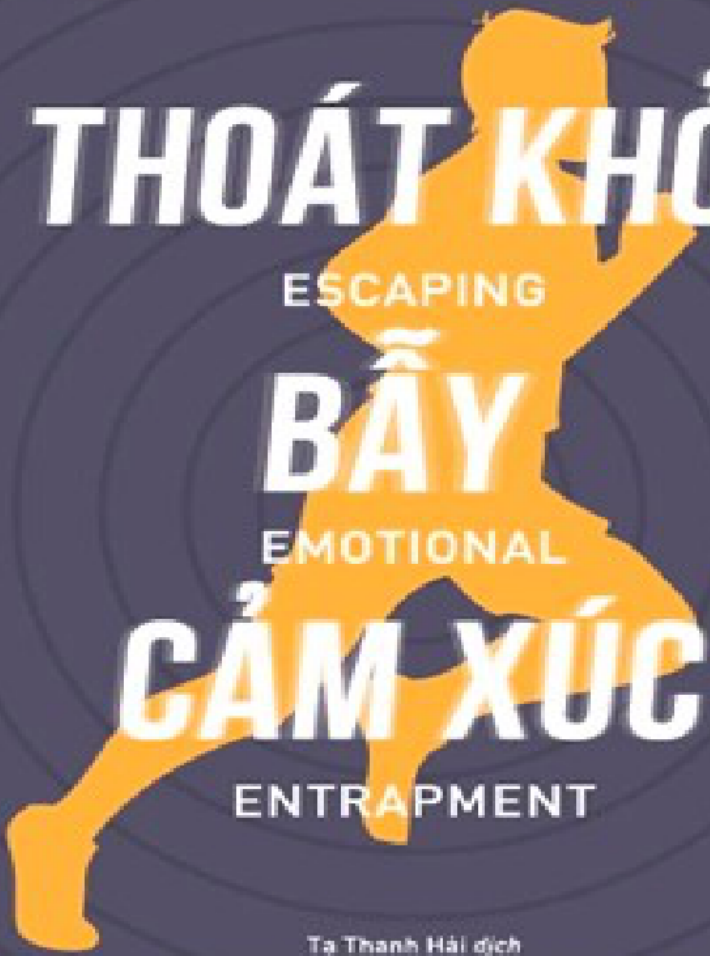
"Cuốn sách này tất tần tật là về bạn – về các cảm nhận của bạn, thái độ của bạn và việc bạn giữ một cái nhìn tích cực trong cuộc sống."



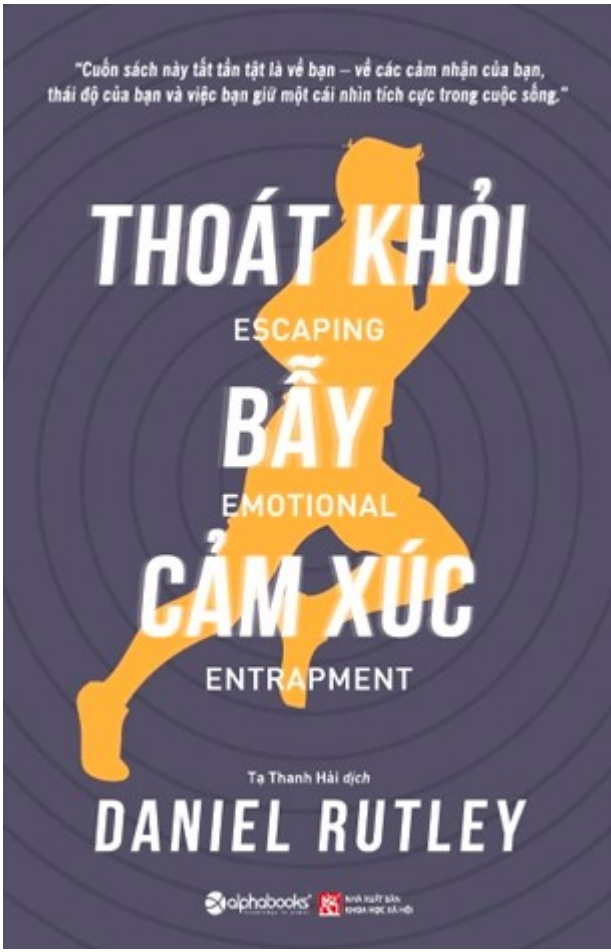
THOÁT KHỎI BẪY CẢM XÚC

ESCAPING EMOTIONAL ENTRAPMENT

Tạ Thanh Hải dịch

DANIEL RUTLEY

alphabooks
NHÀ XUẤT BẢN KHOA HỌC XÃ HỘI


"Cuốn sách này tất tần tật là về bạn – về các cảm nhận của bạn, thái độ của bạn và việc bạn giữ một cái nhìn tích cực trong cuộc sống."
THOÁT KHỎI
ESCAPING
BẪY
EMOTIONAL
CẢM XÚC
ENTRAPMENT
Tạ Thanh Hải dịch
DANIEL RUTLEY
alphabooks

“CUỐN SÁCH NÀY LÀ VỀ BẠN!”

Cuốn sách này tất tần tật là về bạn. Nó viết về các cảm nhận của bạn, thái độ của bạn và về việc *bạn* giữ một cái nhìn tích cực trong cuộc sống.

Bạn có muốn cuộc sống của mình cân bằng hơn với một tinh thần tự tin hơn, hạnh phúc hơn và thú vị hơn?

Bạn có muốn có nhiều nghị lực và sự nhiệt tình hơn mà vẫn giữ được sự bình an bên trong? Nếu bạn muốn mạnh mẽ hơn và chủ động hơn để có thể làm được tốt hơn ở bất kỳ khía cạnh nào mà bạn chọn trong cuộc sống của mình, không vướng phải các cảm xúc tiêu cực... cuốn sách này là dành cho bạn. Nếu bạn *thật sự muốn* thay đổi, bạn hoàn toàn có thể!

Bằng cách phát triển khả năng kiểm soát cảm xúc tốt hơn và thoát khỏi những cảm xúc không lành mạnh trói buộc bạn, bạn có thể học cách tạo ra sự thay đổi mạnh mẽ đến nỗi nó có thể thay đổi cuộc đời bạn trở nên tốt đẹp hơn theo nghĩa đen. Bằng cách trở nên lành mạnh hơn về cảm xúc bạn sẽ hạnh phúc hơn, hài lòng hơn, và có thể vun đắp những mối quan hệ lành mạnh lâu dài được tốt hơn. Cảm xúc khống chế tất cả! Bất kể bạn đang làm gì, nếu bạn rơi vào một cơn hoảng loạn, tức giận không kiềm chế được hay chìm vào hố sâu trầm cảm - thì các cảm xúc của bạn sẽ thắng - các cảm xúc của bạn sẽ thống trị.

Nếu bạn tự hỏi điều gì là quan trọng hơn, điều bạn biết hay điều bạn cảm thấy bạn hiểu rằng điều bạn biết sẽ không còn quan trọng nữa nếu bạn cảm thấy tệ. Cũng như với sức khỏe thể chất, nếu bạn không có một cảm xúc tích cực mạnh mẽ và ổn định, thì chất lượng cuộc sống của bạn sẽ giảm đáng kể.

Kiểm soát cảm xúc và lời khuyên thiết THực

Ắt hẳn bạn đã từng nghe rất nhiều lời khuyên từ các nhà trị liệu, nhà tư vấn và những người bạn tốt về phát triển đức tin của bạn, tầm quan trọng của việc dựa vào trực giác, nâng cao các kỹ năng nuôi dạy con cái hay cải thiện các mối quan hệ. Dù những lời khuyên này có giá trị và mang dụng ý tốt đến thế nào, thì hiếm khi bạn làm theo nếu khi đó tinh thần bạn đang tụt dốc.

Một người bình thường thấy rằng thật khó kiểm soát cảm xúc khi họ đang lo lắng *v*ề các hóa đơn chưa thanh toán. Con người có một khả năng gần như vô hạn là tự thuyết phục mình tin vào bất cứ điều gì, vì thế một sự *quá tin* vào trực giác có thể gây mơ hồ nếu bạn thiếu tự tin. Những lời khuyên tốt nhất *v*ề định hướng trẻ nhỏ và mối quan hệ sẽ bay vèo qua cửa sổ nếu người kiểm soát cảm xúc kém dễ cáu giận, lo âu hay ghen tức. Khi đang đau buồn, lời khuyên thực tế nghe có lý trong các cuốn sách self-help, trên tivi và từ các nguồn đáng tin cây sẽ bị phớt lờ. Bạn đã bao giờ cho một người bạn một lời khuyên tuyệt vời chỉ để anh ta hay cô ta lờ nó đi chưa?

Vấn đề với nhiều người là họ không nhận ra rằng cảm xúc của họ có tác động mạnh mẽ lên cuộc sống của họ đến thế nào. Các quyết định mà người ta đưa ra là dựa vào các trạng thái cảm xúc của mình hơn là vào bất kỳ một yếu tố đơn lẻ nào khác. Người ta thường nghĩ, "Đó là một quyết định logic" và đó là lý do vì sao họ đưa ra nó. Nhưng nếu một lựa chọn *cảm giác* không đúng lắm, thì đa số mọi người sẽ không chọn nó dù có hợp lý đến đâu. Lựa chọn mà hầu hết mọi người đưa ra là lựa chọn mà họ *cảm thấy* đúng - dù logic hay không. Đó là lý do chúng ta thường thấy nhiều người đưa ra các quyết định mà rõ ràng là không có chút logic nào và dường như hoàn toàn ngớ ngẩn. Sự khác nhau này là do *chúng ta* nhưng các lựa chọn và quyết định của họ dưới một ánh sáng *không* bị chi phối bởi cảm xúc. Cảm xúc dẫn dắt và tô màu cho quá trình đưa ra quyết định của chúng ta. Điều này xảy ra một cách vô thức. Theo tiềm thức. Nằm ở lớp bên dưới mức nhận thức của chúng ta.

Bản chất của cạm bẫy cảm xúc

Khi thử nghiệm trên con người, người ta phát hiện rằng các lựa chọn về bạn đời, sự nghiệp, kỳ nghỉ, âm nhạc, lối sống và nhiều thứ khác nữa đều được chi phối đáng kể bởi các trạng thái cảm xúc của họ. Chúng ta thường không ý thức được các lựa chọn của mình phụ thuộc vào cảm xúc nhiều đến thế nào. Đó là vì các lựa chọn của chúng ta - dù chúng là gì - có vẻ đúng, hợp lý và phù hợp với các cảm xúc tại *thời điểm đó.* Không có gì có vẻ bất thường... *tại thời điểm đó...* cho đến sáng ngày hôm sau khi các cảm nhận của bạn đã thay đổi và bạn nghĩ, "Sao lúc ấy mình lại làm thế nhỉ?"

Nếu một người phụ nữ cảm thấy không quyết đoán và thiếu tự tin, điều này sẽ đưa cuộc đời cô ấy theo một hướng rất khác - cả về mặt đời sống lẫn sự nghiệp - so với nếu như cô ấy cảm thấy mạnh mẽ hơn và táo bạo hơn. vấn đề là sau một thời gian, dù chúng ta đang ở tình trạng nào, chúng ta cũng sẽ bắt đầu cảm thấy quen với nó. Một cách tự nhiên. Thấy dường như ổn... kể cả đôi khi nó không được dễ chịu, như trong một mối quan hệ có vấn đề vậy. Chúng ta có xu hướng hình thành một thái độ "nó là như thế mà". Chúng ta đi vào một con đường mòn, mắc kẹt, cảm thấy quen với sự không thoải mái và không biết làm cách nào để thoát khỏi đó. Đây là bản chất của cạm bẫy cảm xúc.

Nhưng không hẳn như vậy. Các cạm bẫy cảm xúc như trầm cảm, lo âu và tức giận cũng giống như các thói quen xấu được phát triển trong tiềm thức, được nuôi dưỡng và lớn lên mà không tuân theo bất kỳ một mong muốn hay ý định có ý thức nào.

Nói một cách đơn giản thế này, chúng ta không được dạy việc kiểm soát cảm xúc khi còn nhỏ. Bạn đã bao giờ từng ngồi xuống cùng cả gia đình và bố bạn nói, "Nào cả nhà, bố muốn chúng ta hãy bàn xem làm thế nào để kiểm soát được các cảm xúc của mình" chưa? Nó chưa từng xảy ra. Chưa nơi nào từng dạy bạn điều đó, và chắc chắn chúng ta cũng không học nó từ bạn bè hay anh chị em. Không ai biết phải kiểm soát cảm xúc như thế nào.

Vào khoảng giữa những năm 1990, ngành tâm lý học biết rất ít về kiểm soát cảm xúc. Có khá nhiều bài nghiên cứu làm sao để thay đổi hành vi chứ không phải cảm xúc. Ngày nay, có rất nhiều nguồn kiến thức đa dạng sẵn có về kiểm soát cảm xúc. Chúng ta giờ đây có thể phá vỡ và thoát khỏi được những cạm bẫy cảm xúc. Tự giải thoát chính mình. Học cách bay

xoải cánh như một con đại bàng thay vì chịu số phận ôm mặt đất như một con rùa.

Sau khi có một bài giảng về các động lực của việc thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc, một người đàn ông lớn tuổi đến gặp tôi, tự giới thiệu và nói, "Anh biết không, tôi đã sống hơn 80 năm và chưa bao giờ tôi nghĩ đến việc sẽ *quyết định* thay đổi các cảm xúc của mình." Đó là nội dung của cuốn sách này: Học cách kiểm soát các cảm xúc của bạn để có thể chọn một chuỗi đầy đủ những cảm xúc lành mạnh. Bạn có thể chọn sôi nổi hay trầm ngâm, ngây ngất và hào hứng hay bình tĩnh và thanh thản. Đúng vậy, bạn thật sự có thể lựa chọn các cảm nhận của mình. Bây giờ bạn sẽ được học những gì mà rất nhiều thế hệ trước bạn đã không biết đến.

Đây là một cuốn sách về các lựa chọn. Chọn cách để nghĩ. Chọn cách cảm nhận. Cuối cùng là, chọn cách cuộc đời bạn sẽ tiếp tục phát triển như thế nào. Cách bạn nghĩ và cảm nhận sẽ quyết định đến các lựa chọn và các hành động của bạn.

'Thoát khỏi bẫy cảm xúc là để giải thoát bạn khỏi những cảm xúc có thể kiểm soát bạn. Những cảm xúc này trói buộc bạn, đôi khi rất khó thấy nhưng *luôn luôn* có tác động đáng kể *và* tiêu cực lên phương hướng cuộc đời bạn.

Chiều sâu và bề rộng của trải nghiệm

Cuốn sách này được viết cho bạn. Nó được viết với dụng ý làm sao để bạn có thể hiểu được chính mình một cách rõ ràng, dễ dàng và để bạn có thể kiểm soát được các cảm xúc của mình tốt hơn.

Thoát khỏi bẫy cảm xúc kết hợp nhiều phương thức rèn luyện trí óc đa dạng giúp bạn nhìn nhận chính mình và cuộc đời mình một cách sâu sắc và bao quát hơn. *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* bao gồm cả mặt tinh thần (xem xét phần "tinh thần" trong con người thật của bạn) lẫn mặt khoa học (các hằng số được xác nhận, đáng tin cậy trong thế giới vật chất của bạn).

Sự kết hợp của nhiều phương pháp rèn luyện trí óc của bản thân cho phép tôi có một quan điểm đặc biệt mà tôi sẽ chia sẻ với các bạn trong cuốn sách này và cùng lúc cũng hỗ trợ cho việc học hỏi tiến bộ của các bạn, các độc giả. Tâm lý học cá nhân (individual psychology) giúp bạn hiểu hơn về cách mà chúng ta có thể tự đánh lừa bản thân như thế nào *và* làm thế nào để vượt lên chính mình. Tâm ý học xã hội phân tích mối quan hệ giữa các nhóm với nhau, trong khi nhân loại học và lịch sử lại trình bày một nền tảng những hiểu biết về văn hóa rộng lớn xuyên suốt thời gian để đưa ra quan điểm. Kết hợp những điều này với tình yêu mà tôi dành cho thế giới vật chất (như vật lý, thiên văn học) cộng thêm triết học xét như một sự chỉ đạo kiên định, và tất cả đây là nền tảng cho sự định hình của tác phẩm *Thoát khỏi bẫy cảm xúc.* Vì đây không chỉ là nghề nghiệp, nó còn là một lối sống với tôi nó khiến tôi không có đủ tư cách bình thường để đóng vai trò như một người chỉ đường dẫn lối bạn qua mê cung các trạng thái phức tạp trong thế giới cảm xúc của bạn.

Qua hơn 20 năm làm tư vấn và giảng dạy, trong tôi vẫn nguyên sự hào hứng, hiếu kỳ, và bị cuốn hút bởi con người... luôn muốn được truyền thụ lại những điều tôi học được cho người khác. Bạn đã từng khi nào đến gặp một chuyên gia - bác sĩ, luật sư, nhà môi giới đầu tư - và họ dùng toàn những thuật ngữ chuyên ngành để nói chuyện với bạn? Tôi thì đã từng và việc đó thật bức bối, khiến mình cảm thấy thấp kém. Cuốn sách này là dành cho bạn. Không có biệt ngữ khó hiểu. Diễn đạt bằng ngôn ngữ phổ thông và dễ hiểu.

Chúng ta nhìn nhận về bản thân và thế giới dựa trên bối cảnh và khuôn khổ. Tùy từng lúc, đặc biệt là khi chúng ta đang đau buồn, thì việc "điều

chỉnh lại" cách nhìn nhận về cuộc sống để trở thành những con người hạnh phúc và có năng suất hơn là điều quan trọng. Bên trong những trang sách này bạn sẽ tìm thấy một sự điều chỉnh để các cạm bẫy cảm xúc thường gặp nhất trở thành những cảm xúc lành mạnh hơn và cuối cùng là đề có được niềm vui, và sự toàn mãn. Việc điều chỉnh cho bạn một lợi thế của việc nhìn về cuộc sống theo một cách khác, thêm vào một cách nghĩ về những trải nghiệm của bản thân. Điều này giúp bạn có được sự mềm dẻo hơn về tâm lý, tự chủ hơn trong hành vi ứng xử và một sự tự do rộng lớn về cảm xúc.

Suy nghĩ và cảm nhận đan xen

Chúng ta có ba màu cơ bản. Nói theo tâm lý học, chúng ta có ba khái niệm về phi lý.

Chúng là:

Nài ép[1]

Phóng đại tiêu cực

Định giá giá trị bản thân

Khi chúng ta sử dụng những khái niệm này, chúng ta tự khiến mình khó chịu và đau khổ. Tùy vào cách kết hợp và mức độ áp dụng của mỗi khái niệm này mà chúng ta sẽ biết được phạm vi và mức độ đầy đủ của các cạm bẫy cảm xúc.

Ba nhóm cảm xúc không lành mạnh cơ bản mà từ đó phân ra các nhánh cảm xúc không lành mạnh khác là: trầm cảm, lo lắng/lo âu và tức giận. Ba mảng này là trọng tâm của *Thoát khỏi bẫy cảm xúc.* Những người trải qua các cảm xúc không lành mạnh cực độ khác cũng sẽ thu được nhiều lợi ích từ việc áp dụng các khái niệm trong cuốn sách này.

Sự ghen tức, là một cảm xúc không lành mạnh khác, chứa phần nhiều là sự tức giận che đậy đi rất nhiều lo âu cùng các đặc điểm khác của trầm cảm (tự thán). Qua việc đọc và áp dụng những nguyên tắc trong cuốn sách này, lòng ghen tức sẽ giảm đáng kể dù nó không được bàn đến một cách trực tiếp.

Mỗi người là một cá thể duy nhất và có một mối quan hệ duy nhất với phạm vì vấn đề của anh ta/cô ta. Có hàng chục cánh cửa dẫn đến cách giải quyết cho bất kỳ một cạm bẫy cảm xúc nào. Bạn sẽ tìm thấy nhiều ví dụ và minh họa phong phú xuyên suốt cuốn sách này; mỗi ví dụ hoặc minh họa đều được thiết kế để mở ra một cánh cửa khác nhau.

Để giúp bạn thu được nhiều lợi ích nhất từ việc đọc và hỗ trợ bạn theo sát được nội dung, sẽ có một "Lời đề mục" ở đầu mỗi mục, cùng một bài tập ngắn một phút để giúp bạn áp dụng những điều bạn đang đọc vào cuộc sống cá nhân của mình. Hoặc nó có thể cung cấp cho bạn những ý tưởng và hướng nghĩ mà bạn có thể nghĩ đến trong khi đọc mục đó. Điều quan trọng là bạn không chỉ đọc mà đọc một cách *chủ động* nói cách khác, là bạn áp

dụng tài liệu này trực tiếp vào bản thân và cuộc sống của bạn. Theo cách này, bạn có thể biến cuốn *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* thành của riêng và có ý nghĩa hơn đối với bạn.

Sự THÔNG THÁI KHÔNG BAO GIỜ LÀ LỖI THỜI

Cuốn sách này dẫn bạn qua một loạt các giai đoạn.
Mỗi giai đoạn sẽ giúp bạn phát triển những kỹ năng cần thiết để tạo sự thay đổi cần có giúp cho cuộc sống của bạn trở nên thú vị, năng suất, và vui vẻ hơn rất nhiều. Chẳng phải đó là những mục tiêu hàng dầu mà chúng ta luôn hướng đến trong cuộc sống hay sao?

Xuyên suốt mỗi chương sẽ có các ứng dụng thực tiễn hay những kiến thức mà bạn có thể lập tức áp dụng và thực hành để những thay đổi mà bạn mong muốn được lâu dài hay vĩnh cửu. Qua việc chỉ cho bạn cách để thoát khỏi những cạm bẫy cảm xúc - một cách có hệ thống - bạn cũng có thể học cách giải quyết hay tránh gặp phải chúng trong tương lai. Như vậy, bạn có thể có một cuộc sống ít buồn khổ về cảm xúc hơn, và ở một mức độ nào đó là sống dễ hơn.

Đa số các vấn đề thực tế (các xung đột trong mối quan hệ, sự ra đi của người bạn yêu thương, mất việc, trả hóa đơn, V.V..) đều đi kèm với một vấn đề cảm xúc, như trầm cảm, lo âu hay tức giận cùng những thứ khác nữa.
Những vấn đề cảm xúc này thật sự khiến việc giải quyết các vấn đề thực tiễn trở nên khó khăn hơn.

Không may là, đa số mọi người thường cố giải quyết các vấn đề thực tế trước, để cảm thấy tốt hơn. Điều này thường không có hiệu quả bởi lẽ nhiều vấn đề về lối sống bị mất kiểm soát *hoặc* gần như không thể giải quyết được khi chúng ta đang có vướng mắc về cảm xúc. Ví dụ, thật khó để cải thiện việc giao tiếp, lòng tin và tình dục với người bạn tình khi bạn đang tổn thương hay tức giận. Bằng cách làm nhẹ bớt vướng mắc về cảm xúc, bạn có thể thư giãn và nhìn vấn đề theo một cách nhìn khác. Việc giải quyết vấn đề thực tế về lối sống sẽ trở nên dễ dàng hơn. Mọi thứ sẽ dễ giải quyết hơn nếu được nhìn qua sự mạnh mẽ. Theo lý tưởng, khi bạn hoàn tất cuốn sách này bạn sẽ trên đường thẳng tiến đến một cuộc sống hạnh phúc hơn.

Mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là để giảm đi hết mức có thể các hành vi tự chuốc lấy thất bại và các cảm xúc tiêu cực - cụ thể là trầm cảm, lo âu và tức giận và khuyến khích nhiều hơn các hành vi hữu ích và các cảm xúc tích cực, như sự vui thích, niềm hứng khởi và cảm giác hài lòng về bản thân. Một việc cũng rất quan trọng là người đọc phát triển một thái độ có ý

thức để đảm bảo sự tự do cảm xúc tích cực được liên tục. Hiển nhiên rằng sẽ có các mục tiêu khác được đan xen trong cuốn sách này, như sự chấp nhận bản thân, quan tâm đến bản thân, tự định hướng, sự linh hoạt, lòng khoan dung, sự tận tụy, sự vui vẻ và hài lòng.

Quá khứ lặng yên

Cuốn sách này khá khác so với những cuốn sách self- help khác. Bất kỳ ai từng đọc thể loại này đều thấy rõ rằng cuốn *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* gần như tập trung hoàn toàn vào thì hiện tại và các triển vọng tuyệt vời ở tương lai.

(Ngoại lệ duy nhất là một bài tập về sự tha thứ/chấp nhận bản thân, nó đưa quá khứ của bạn về nơi yên nghỉ và đề bắt đầu mục đầu tiên.) điều còn thiếu là những thảo luận về tuổi thơ của bạn, về cha mẹ bạn hay về cách mà quá khứ đã đối xử với bạn. Quá khứ chỉ là quá khứ mà thôi. Bạn tạo dựng gì từ hiện tại mới là điều quan trọng.

" Quá khứ không quan trọng sao?"

Hẳn nhiên là nó quan trọng. Nhưng quá khứ không phải là điều quyết định tương lai của bạn. Bạn mới là người làm được điều đó!

Bạn thấy đấy, khi một sự việc *quan trọng có ý nghĩa* xảy ra trong quá khứ, chúng ta học một bài học *và* phát triển một thái độ từ nó. Nếu bài học hay thái độ đó là tốt (chẳng hạn, dù mọi chuyện xảy đến với tôi thật tệ và tôi có mắc sai lầm, tôi vẫn yêu thích bản thân mình) thì theo sau đó sẽ là cảm xúc lành mạnh và sự trưởng thành. Nếu thái độ là cực đoan hay không có ý niệm (ví dụ, vì mọi thứ xảy đến với tôi thật tệ và tôi mắc những sai lầm, điều đó cho thấy tôi là một người vô giá trị và vô dụng) thì theo sau đó sẽ là cảm xúc buồn khổ.

Tất cả các phép trị liệu đều cố gắng tạo được một thay đổi về mặt thái độ. Nếu các thái độ của bạn không thay đổi gì sau khi trị liệu (hay như sau khi đọc cuốn sách này), thì quá trình đó không có hiệu quả. Thay vì tạo sự thay đổi bằng cách quay lại quá khứ của bạn, tôi cố gắng tạo ra một sự thay đổi về mặt thái độ bằng cách nhắm thẳng vào các thái độ hiện tại của bạn, thứ đang gây ra sự buồn khổ và gây trở ngại cho sự hạnh phúc của bạn trong hiện tại.

Nếu bạn đang buồn khổ, thì nguồn gốc đầu tiên của nó sẽ là các thái độ của bạn. Khi tôi nhắc đến cảm xúc buồn khổ tức là tôi đang nói đến *các cảm xúc tiêu cực không lành mạnh kéo dài*, như trầm cảm, lo âu, lo lắng, cảm giác có lỗi và tức giận. Những điều này tương phản sắc nét với các cảm xúc tiêu cực nhưng lành mạnh như buồn bã, ăn năn, lo lắng, quan tâm, cảm thấy phiền toái, khó chịu và bực mình.

Các cảm xúc không lành mạnh khiến bạn luôn bị mắc kẹt, bế tắc và bạn sẽ thấy như bị rơi vào bẫy của chúng. Ngược lại, các cảm xúc tiêu cực lành mạnh ghi dấu ấn vào trí nhớ của bạn để giúp bạn học cách tránh gặp phải tình huống như vậy trong tương lai; sự khó chịu của chúng tạo ra động lực để tạo sự thay đổi. Các cảm xúc tiêu cực lành mạnh là có cường độ và thời gian kéo dài phù hợp với vấn đề, và khi mọi thứ xong xuôi, thì bạn cũng đã thu được lợi ích và trưởng thành từ trải nghiệm đó. Thật hiển nhiên, niềm vui và cảm giác hài lòng là lành mạnh.

Thoát khỏi bẫy cảm xúc xuất phát bằng điều căn bản của mọi trạng thái tinh thần lành mạnh: một sự yêu thương và chấp nhận bản thân vô điều kiện. Mục tiếp theo giải thích về sự hình thành của cảm xúc và làm cách nào bạn có thể có được sự kiểm soát tuyệt vời đối với chúng. Có ba mảng tư duy phi lý cơ bản có xu hướng tạo ra các cạm bẫy cảm xúc. Mỗi mảng và cách để bạn tự giải thoát khỏi những cạm bẫy tinh thần này sẽ được bàn đến chi tiết trong Phần III, IV và V. Từ Phần VI đến VIII sẽ phân tích ba cạm bẫy cảm xúc cơ bản - trầm cảm, lo âu/lo lắng và tức giận mà từ đó phát sinh vô số cạm bẫy cảm xúc thưởng gặp khác. Trong khi Mục IX tập trung vào việc làm cho cuộc sống ngập tràn niềm vui, thì phần cuối "Tóm lược" là một sự điểm lại và là một bản hướng dẫn tham khảo nhanh để thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc. Có một hướng dẫn "làm thế nào" ở cuối mỗi mục có tiêu đề "Tôi làm gì?" theo sau đó là "Tiêu điểm của mục".

fun damental - Sự VUI THÍCH-CĂN BẢN CỦA Tự DO CẢM XÚC

Tôi không biết bạn đã từng đến gặp một nhà trị liệu nào hay chưa. Khi tôi tham dự các buổi hội thảo hay hội nghị chuyên đề, tôi thấy nhiều nhà trị liệu khá là...ngột ngạt. Họ thường tỏ ra rất nghiêm túc. Tôi biết tâm lý học và các vấn đề của thân chủ là quan trọng, nhưng tỏ ra hệ trọng, nghiêm nghị và u ám cũng chẳng giúp ai cảm thấy tốt hơn.

Oscar Wilde từng nói, "Cuộc đời quá quan trọng để xem nó thật nghiêm túc." Tôi tin là ông ấy đúng.

Đây là vì sao sau hơn 20 năm làm chuyên gia trị liệu, tôi đã biến vai trò của mình thành một "Nhà huấn luyện cảm xúc cá nhân": huấn luyện các cá nhân để họ có được sự kiểm soát tuyệt vời những cảm xúc của mình. Tôi tin rằng tâm lý học có thể làm được nhiều điều hơn là chỉ giúp một ai đó khỏi trầm cảm, lo âu hay tức giận. Tâm lý học có thể được dùng để nâng cao mục tiêu chính của mỗi cá nhân: là được hạnh phúc và có một cuộc sống lâu bền, vui vẻ và viên mãn.

. Người khai sinh ra chủ nghĩa hiện sinh những năm 1970 - Abraham Maslow tin rằng, nếu bạn định tìm hiểu về con người, thì điều quan trọng là bạn tìm hiểu về cả những người thành đạt lẫn những người đang phải vật lộn trong cuộc sống. Nó tạo một cơ sở để so sánh và cung cấp một mục tiêu để hướng đến. *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* được viết ra để giúp bạn loại bỏ sự vật lộn khỏi đời sống cảm xúc của bạn và cùng lúc trao cho bạn công cụ để cải thiện và làm phong phú thêm những trải nghiệm mỗi ngày.

Nếu tôi đến gặp một nhà trị liệu và cô ấy không có nhiều niềm vui hơn tôi, thì tôi sẽ không tin rằng cô ấy có thể giúp đỡ mình. Với hơn hai thập kỷ làm nhà trị liệu, tôi ý thức một cách chính xác tầm quan trọng của việc chống- trầm cảm và chống-tức giận. Điều tôi phát hiện ra ở những người rơi vào trầm cảm là họ thường ít tham gia các hoạt động hay cười nói. Còn những người tức giận thì nhìn nhận bản thân và cuộc đời một cách quá đỗi nghiêm túc.

Hãy nhớ rằng tầm quan *trọng* không đồng nghĩa với *sự nghiêm túc.* Tôi cho rằng, các kỳ nghỉ là quan trọng với bạn, nhưng Đức Chúa cấm bạn xem chúng là nghiêm túc. Nên tôi sẽ mời bạn đọc với một thái độ vô tư lự những từ ngữ quan trọng nhất trong những trang sách này. Hãy thực hiện

các bài luyện tập bằng một sự bông đùa vui vẻ và bạn sẽ đi xa hơn rất nhiều.

Người trưởng thành dường như lúc nào cũng miễn cưỡng trước sự bông đùa và gần như rõ ràng không xem“sự vui chơi” là một lối sống. Triết gia Voltaire đã nói:

“Chúa là một diễn viên hài đang diễn trước những khán giả sợ phải cười."

Đừng sợ việc mình như trẻ con và cười trước những điều ngớ ngẩn của cuộc sống. Cũng đừng sợ nhìn vào bên trong và tự hỏi những câu hỏi khó. Bạn sẽ thấy rằng những câu trả lời thật sự có tính giải thoát và trao cho bạn sức mạnh.

Michelangelo từng nói rằng, trong một ụ đất sét đã sẵn có một bức tượng hoàn hảo, ông ấy chỉ đơn giản là bỏ những mảng đất sét che đi kiệt tác đó. *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* loại bỏ đi những mảng đất sét cảm xúc đang che đi một kiệt tác: là bạn.

Bạn thật sự là một kiệt tác, đặc biệt và phi thường ở mọi mặt. Hãy tin vào chính mình. Hãy tin tưởng vào bản thân. Và cũng giống như nguồn cảm hứng của Socrate: Hãy hiểu chính mình... không có điều gì và ai đủ quan trọng để hiểu được bạn.

Daniel Rutley

PHẦN I

XIN ĐỪNG QUÊN TÔI
Tôi lại yêu rồi!

Lời đề mục

Trước khi đọc tiếp, bạn hãy dành chút thời gian yên tĩnh để thực hiện bài tập đơn giản này:

Hãy chọn một vị trí thật dễ chịu và thoải mái. Bây giờ bạn hãy nghĩ đến lúc bạn còn là một đứa trẻ và bạn làm sai việc gì đó hay có ai đó đang rất tức giận với bạn. Khi đó bạn mấy tuổi? Trông bạn như thế nào? Bạn cảm thấy gì lúc đó? Hãy ghi nhớ trạng thái này.

Bây giờ hãy nhắm mắt lại và đi đến một nơi, một nơi trong tưởng tượng hoặc có thật, một nơi an toàn, ấm áp và thanh bình. Hãy cảm thấy thoải mái ở đó. Hãy nhìn ra xung quanh. Xa xa, có một đứa trẻ. Bạn hãy gọi nó lại gần. Đứa trẻ này là bạn khi còn nhỏ.

Hãy ngồi cùng nó và giải thích rằng bạn đến từ tương lai của nó và bạn đã quay lại để nói rằng mọi chuyện sẽ ổn; rằng bạn tha thứ cho đứa trẻ về những gì đã xảy ra và rằng bây giờ nó an toàn và sẽ như vậy. Khen ngợi, tán dương và bằng một sự quả quyết, hãy cam đoan với đứa trẻ này rằng mọi chuyện đều sẽ ổn.

Hãy làm như vậy ngay bây giờ trong khoảng một phút; sau đó hãy đọc tiếp.

Ban ĐẦU...

Có một nguyên nhân về mặt lịch sử và sinh học cho khao khát được yêu và được công nhận đã cắm rễ sâu trong chúng ta. Từ thuở ban sơ, khao khát được yêu thương hay được công nhận là một đặc tính giúp đảm bảo được sự sinh tồn của con người. Nếu bạn có khao khát muốn *giành được* tình yêu hay sự công nhận, bạn sẽ nhạy cảm trước những người khác và phát triển một ý thức xã hội lớn hơn. Điều này sẽ giúp bạn phát triển các mối quan hệ có thể có lợi cho sự sinh tồn của bạn, và từ đó giúp bạn truyền lại các gen của mình.

Trong xã hội hiện đại, việc sinh tồn để có thể truyền lại các gen của chúng ta dường như là một vấn đề có thể được đem ra bàn luận, những khao khát yêu và được yêu mạnh hơn bao giờ hết. Cảm xúc tình yêu này đã khiến những người đàn ông và đàn bà say mê điên dại những khát khao, những tác phẩm hội họa, âm nhạc và thi ca đầy cảm hứng, các cuộc chiến tranh bị xúi giục vẫn là nguồn động lực cho rất nhiều thành tựu lớn nhất trên thế giới.

Có nhiều lợi ích của việc được yêu và được công nhận. Nếu những người hàng xóm thích chúng ta, điều đó sẽ khiến cho việc sống cạnh họ trở nên thú vị hơn. Nếu sếp công nhận bạn, thì bạn có nhiều khả năng được tăng lương. Những người khác sẽ giúp bạn, hỗ trợ cho bạn và đem đến cho bạn tình bằng hữu và nguồn an ủi. Hãy cùng thành thật: yêu và được yêu có thể đem lại cảm giác tuyệt vời và làm say đắm trái tim và trí óc của chúng ta theo những cách mà rất ít các cảm xúc khác có thể, như được miêu tả trong tập thơ tình *Sonnet* của người Bổ Đào Nha *{Sonnets from the Portuguese*) của Elizabeth Browning:

Em yêu anh đến thế nào?
Hãy để cân đo đếm.
Em yêu anh sâu thẳm và bao la và cao vời vợi

Nơi chỉ linh hồn em chạm được đến, khi không cảm giác nhân gian nào có thể

Đến tận nơi tận cùng của sự tồn tại và của vẻ đẹp toàn mỹ.

Đại đa số người ta kiếm tìm tình yêu ở nhiều mức độ. Hầu như mọi người đều hạnh phúc hơn khi có nó hơn là không. Mặc dù việc được yêu đem lại các lợi ích về cảm xúc và thực tế, vì sao một số người lại có vẻ

hoàn toàn *cần* được yêu, trong khi những người khác lại chỉ tận hưởng nó khi nó đến chứ không đặc biệt khao khát nó? Câu trả lời cho câu hỏi đó nằm ở khả năng tự yêu thương và tự chấp nhận bản thân một cách vô điều kiện của mỗi người. Và đó là nội dung của phần này.

Chương 1 YÊU THƯƠNG LÀ MỘT QUÁ TRÌNH TÍCH CỰC

Định kỳ xuyên suốt cuốn sách này, tôi sẽ nhắc đến sự tôn trọng tích cực vô điều kiện và sự chấp nhận. Tiến sĩ Albert Ellis, người sáng lập ra Liệu pháp Hành vi Cảm xúc Thuận lý (Rational Emotive Behavior Therapy), là một trong những người đầu tiên công khai để xướng khái niệm về tôn trọng tích cực vô điều kiện vào những năm 1950. Dù khái niệm này đã xuất hiện từ khi đó, nó vẫn không phải là yếu tố ghi sâu trong thái độ của chúng ta. Để rõ ràng hơn và để truyền đạt được tốt hơn, tôi sẽ nói rõ ý định của mình khi để cập đến những thuật ngữ này:

Tôn trọng Tích cực Vô điều kiện (Unconditional Positive Regard): Một thái độ về bản thân hay về người khác rằng một người đáng được đối xử một cách nhân đạo và không có ác ý hay tàn nhẫn. Tuy có thể có các hậu quả cho hành vi của người đó, các hậu quả đó được thực hiện không mang theo ác ý hay ý muốn làm hại. Người đó đáng có được sự tôn trọng được ban cấp cho mọi con người.

Một người bị bắt vì bán ma túy. Tuy bạn có thể không đồng tình với hành vi của anh ta, bạn vẫn giữ một thái độ tôn trọng tích cực vô điều kiện đối với anh ta, chẳng hạn, anh ta đáng được đối xử một cách nhân đạo.

Chấp nhận (Acceptance): Sự bình thản lý trí của việc chấp nhận "người mắc lỗi chứ không phải tại lỗi" - thừa nhận toàn bộ con người của người ấy trong khi có thể không đồng tình với hành vi của người ấy. Cũng tương tự như sự tôn trọng tích cực, trọng tâm được đặt vào cá nhân chứ không phải vào hành vi - chọn chấp nhận rằng ai cũng có thể mắc sai lầm.

Tuy bạn có thể chấp nhận một cá nhân và duy trì một sự tôn trọng tích cực vô điều kiện đối với anh ta, điều này khác với tình yêu thương của bạn dành cho anh ta. Ví dụ, tôi có thể chấp nhận rằng Hitler là một con người - một con người với rất nhiều xáo trộn. Người ta kỳ vọng rằng xã hội, xét như một xã hội văn minh, sẽ không tự hạ thấp xuống bằng với các tiêu chuẩn của ông ta và từ đó có một sự tôn trọng tích cực, nhân văn và không mang theo thứ ác ý có rất nhiều bên trong con người ông ta. Với điều này, tôi sẽ không chọn yêu thương ông ta. Yêu thương là một quá trình tích cực. Nó bao gồm các suy nghĩ, cảm nhận và hành vi của bạn. Nó cần nhiều thời gian.

Tình yêu sâu sắc lành mạnh giúp bạn tiến lên. Đó là lý do vì sao tình yêu của bạn dành cho bất kỳ một cá nhân nào có thể thay đổi một cách đột ngột dù hành động vượt giới hạn của cô ấy có ảnh hưởng lên bạn hay người

khác hay không. Ví dụ một người bạn của bạn đang ngoại tình. Bạn có thể chọn duy trì hay chấm dứt tình cảm bạn dành cho cô ấy đến mức nào là tùy vào việc cô ấy có ngoại tình với chồng của bạn hay không.

Bạn chọn yêu thương một người đến mức độ nào và thậm chí là có tiếp tục yêu thương người đó nữa hay không còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố liên quan điểm những giới hạn hay ranh giới của tình yêu sâu sắc lành mạnh. Vậy tình yêu thương vô điều kiện thì sao?

Sự KHÔNG PHÙ HỢP Của tình yêu thương VÔ điều KIỆN

Thuật ngữ "tình yêu thương vô điều kiện" có hai ý nghĩa rất khác nhau tùy vào sự chính xác của định nghĩa. Ý nghĩa thật sự là nghĩa đen của cụm từ: tình yêu thương của một người là *trọn vẹn* và không có bất cứ điều kiện nào.

Nghĩa còn lại, thích hợp hơn, chỉ sự tôn trọng tích cực vô điều kiện, sự chấp nhận, và một tình yêu thương không đổi với *một số ít* ngoại lệ. Nghĩa thứ hai gồm các giới hạn hay ranh giới lành mạnh kết hợp với sự sẵn lòng hỗ trợ về mặt cảm xúc, sự giúp đỡ hay cảm nhận tích cực về người kia cùng một sự chấp nhận không phán xét về người đó.

Khi nhắc đến tình yêu thương vô điều kiện, tôi sẽ dùng nó theo nghĩa thuần túy nhất - thật không may, nhiều người lại cố gắng sống theo định nghĩa này với niềm tin rằng đạt được tình yêu vô điều kiện tức là họ gần với Thần thánh nhất.

Khi nói về *tình yêu thương vô điều kiện, tôn trọng tích cực vô điều kiện và sự chấp nhận*, tôi sẽ sử dụng định nghĩa nói trên.

Có một niềm tin phổ biến về khái niệm tình yêu thương vô điều kiện. Chúng ta đã được dạy xem nó như một lý tưởng để hướng đến. Về lý thuyết, tình yêu thương vô điều kiện bề ngoài nghe như một khái niệm tuyệt vời, rằng bạn sẽ yêu thương một người khác mà không cần đến điều kiện nào cả, hoàn toàn và trọn vẹn, bất kể có xảy ra chuyện gì. Nghe có vẻ tuyệt vời nếu bạn đang yêu anh chàng mắt nâu đó hay cô gái mắt xanh đó. Thật lãng mạn làm sao. Thật rộng lượng làm sao. Thật dại dột làm sao.

"Dại dột ư? Vì sao?'

Tình yêu thương dành cho một người khác *tốt hơn nên* có các giới hạn. Điều này không đúng với sự tôn trọng tích cực vô điều kiện hay sự chấp nhận. Người xưa thường nói, "Hàng rào tốt tạo nên hàng xóm tốt." Bản chất của nó là chúng ta đều cần có những ranh giới rõ ràng về những gì chúng ta có thể và không thể khoan dung trong các mối quan hệ *và* ở mọi khía cạnh khác trong cuộc sống của mình.

Hãy đối xử với tôi một cách dễ chịu, tuyệt vời, yêu thương, chu đáo, tôn trọng, và tôi sẽ yêu thương bạn. Đối xử tệ, không dịu dàng, không tôn trọng hay không chu đáo với tôi thì tôi sẽ rời đi... ít ra là về mặt cảm xúc. Hãy lấy một ví dụ cực đoan hơn nhưng lại rất thực tế về một người vợ bị bạo

hành.

Cô ấy vào bệnh viện vì bị gãy xương hay mặt mày thâm tím. Nhân viên xã hội ở đó cố gắng khuyên giải cô ấy, và sau khi lắng nghe nhiều câu chuyện của người phụ nữ này, đã hỏi, "Sao chị không bỏ quách anh ta đi?" "Nhưng tôi yêu anh ấy" là câu trả lời của người phụ nữ này.

Tình yêu có thể là một động lực cực kỳ mạnh mẽ. Việc bạn đặt ra các giới hạn về cách bạn muốn được đối xử và biết rõ ràng những giới hạn đó nằm ở đâu là rất quan trọng. Nếu bạn không biết, thì làm sao người khác có thể biết? điều quan trọng là bạn có những ranh giới rõ ràng về những gì bạn muốn và bạn sẽ hoặc không chấp nhận điều gì.

Yêu thương *không* phải là một hành động thụ động về phía bạn. Khi bạn mới *phải lòng*, việc yêu thương dường như khá dễ dàng, nhưng thật ra không phải vậy. Đó là một quá trình chủ động mà có thể thật sự đem lại sức sống, nhưng tình yêu không phải là thụ động và không *tự nhiên xảy ra.* Trong một xã hội văn minh và với một triết lý sống lành mạnh, ai cũng đều xứng đáng được tôn trọng hay được tôn trọng tích cực như một con người, nhưng khi bạn yêu một người khác, thì điều quan trọng nó là một tình yêu có điều kiện.

Nếu người kia có thể đối xử với bạn như thể bạn là một tấm thảm chùi chân và bạn đáp lại bằng những yêu thương và quan tâm chu đáo, thì người kia chẳng mất gì khi đối xử tệ với bạn cả. Tôi không gợi ý rằng bạn rút lại tình yêu hay sự tử tế của mình ngay khi thấy một sự không tôn trọng nhỏ xuất hiện, nhưng tôi tin rằng có những giới hạn và chúng cần được truyền đạt đến người khác *nếu* bạn muốn họ tôn trọng những giới hạn đó. Bạn có thể truyền đạt thông điệp rằng: Nếu bạn đối xử tốt với tôi thì tôi sẽ yêu thương và đối xử tốt với bạn. Đối xử tệ với tôi thì tôi sẽ không dành cho bạn tình yêu thương, và nếu cần, tôi sẽ ra khỏi mối quan hệ.

Tại sao bạn phải tiếp tục tốn công sức yêu thương một người ngược đãi bạn về mặt thể chất, cảm xúc, lời nói, hay tinh thần? Tại sao bạn lại chọn yêu một người mà không đặt ra các giới hạn với người đó? Bạn sẽ không khuyên con cái bạn, anh chị em hay bạn thân của bạn làm thế, thì bạn cũng đừng làm vậy.

Khi bạn chịu đựng hành vi xấu tệ của người khác, tức là bạn trực tiếp, dù trong vô thức, gửi đi một thông điệp rằng đối xử với bạn như vậy không sao cả. Người đó - thường chẳng suy nghĩ gì - gia ơn và tiếp tục đối xử tệ

với bạn. Điều này không tốt cho họ khi họ phát triển và gia cố cho một thói quen sẽ gây tác động tiêu cực lên cuộc đời họ qua thời gian.

Đây là thông điệp mà một người yêu thương một cách vô điều kiện truyền đi: "Anh đối xử với tôi như thế nào không quan trọng, tôi sẽ vẫn bày tỏ tình yêu và sự tử tế với anh." Đây là một vị trí không lành mạnh bởi nếu người đó đối xử tệ với bạn và bạn khuyên khích hành vi xấu đó bằng việc đáp lại một cách yêu thương, thì điều đó sẽ làm tổn thương người đó và tổn thương chính bạn. Quy tắc ngón tay cái là: hành vi nào được tưởng thưởng sẽ có xu hướng lặp lại. Vì thế, điều quan trọng là không được cổ vũ cho những hành vi xấu. Việc bạn được đối xử theo những cách bạn thích và không tưởng thưởng những người khác vì hành vi xấu của họ là thuộc trách nhiệm của bạn. Nếu người khác không tôn trọng các giới hạn của bạn, thì việc hành động để đảm bảo rằng bạn *.được* đối xử theo cách bạn muốn *vẫn thuộc trách nhiệm của bạn.*

Nhìn từ bên ngoài, bạn sẽ xem việc một người vẫn hết sức yêu tôn thờ người đã lạm dụng anh/cô ấy là một thứ tình yêu "giả tạo" không lành mạnh *và* không có tự trọng.

Nói thẳng ra, tình yêu *vô điều kiện* là một khái niệm thiếu chín chắn, ấu trĩ và ẩn chứa đầy nguy hiểm. Tôi thật ngạc nhiên khi có biết bao nhà tâm lý học, thi sĩ, nhạc sĩ sáng tác đã viết và truyền bá cái ý tưởng này. Nó phổ biến trong xã hội đến nỗi, trừ phi người ta nghĩ về nó, nếu không họ sẽ mang thái độ này về tình yêu suốt đời.

"Nhưng tôi sẽ luôn yêu thương con mình vô điều kiện."

Đối với đa số các mối quan hệ cha mẹ-con cái, điều này gần sát với sự thật nhất. Các giới hạn và sự khoan dung với hành vi của con bạn rất lớn. Một phần vì bạn hy vọng được tiếp tục giữ một vị thế có ảnh hưởng và có uy trước con bạn, bất kể *nó* bao nhiêu tuổi. Nhưng thực tế là, tình yêu thương vô điều kiện dành cho con bạn cũng không nên *thật s*ự tồn tại. Đặt ra các giới hạn cá nhân rằng bạn sẽ khoan dung đến mức độ nào, sẽ lành mạnh với cả hai.

Điều quan trọng là bạn làm một tấm gương tốt và để cho con bạn hiểu rằng bạn có các giới hạn. Hãy lấy một ví dụ khá cực đoan để làm rõ điểm này.

Nếu con bạn lớn lên, đem bạn xuống tầng hầm, trói bạn xuống nền nhà và hành hung bạn suốt 10 năm - tôi đoán là một lúc nào đó trong quãng thời

gian 10 năm đó tình yêu của bạn dành cho con mình sẽ tan biến. Tính cực đoan của ví dụ cho thấy rằng tất cả chúng ta *thật sự có* các giới hạn. Câu hỏi đặt ra là, "Các giới hạn của bạn có phải là các giới hạn lành mạnh không?" Có các ranh giới là một sự sáng suốt và đặc biệt tốt để làm gương cho con cái chúng ta.

Hãy đặt nhiều tâm huyết nhất vào những lĩnh vực và những mối quan hệ đem lại lợi ích cho bạn bởi bạn không thể yêu thương tất cả mọi người. Hãy nhớ rằng tôi không ám chỉ một ý thức về "tình yêu đồng bào" mà là về một dạng tình yêu thương gần gũi, thân mật, chủ động. Nên hãy chọn yêu thương nồng nhiệt những người mà bạn đã chọn lựa *cẩn thận,* những người gần gũi với bạn nhất và đối xử với bạn một cách tuyệt vời... hãy luôn làm rõ các giới hạn của bạn.

Có một người đặc biệt mà tôi đề xuất bạn yêu thương vô điều kiện, luôn đối xử một cách tuyệt vời với một ý thức chấp nhận, tôn trọng, lòng trắc ẩn và không giới hạn, *bất kể* hành vi của anh/cô ta có thể nào. Người đó chính là BẠN.

Tuy việc đặt ra các điều kiện cho việc yêu thương người khác là quan trọng, nhưng quan trọng hơn cả người xứng đáng được yêu thương vô điều kiện vẫn là chính bạn. Theo thói quen, chúng ta có xu hướng làm điều ngược lại. Chúng ta khoan dung với người khác, nhưng đối với bản thân lại phê phán khắc nghiệt nhất.

Dưới đây là một ví dụ vui vẻ việc chúng ta có thể tự phê phán mạnh mẽ như thế nào. Đó là một tấm "thẻ huyễn hoặc" (vanity card) theo một chuỗi hài kịch tình huống nổi tiếng: *Chuck Lorre Productions* tập 80 45'.

MỘT BỨC THƯ NGỎ TẠ LỖI

Gửi Tôi,

Trong suốt những năm qua, tôi đã luôn không bằng lòng với bạn vì bạn không có đủ sức khỏe, lòng can đảm, sự vui tính, thông minh, tài hoa, đẹp trai, giàu có, không được nhiều người ngưỡng mộ, học vấn còn ít, còn quê mùa, khó gần, không đủ hòa nhã, không đủ trưởng thành, không đủ trẻ trung, không yêu thương và được yêu đủ nhiều. Tôi đã luôn khăng khăng đòi hỏi một sự hoàn hảo từ bạn và thấy rằng bạn luôn thiếu điều đó. Kết quả của nỗi ám ảnh về sự hoàn hảo này là đã khiến bạn thấy khiếp sợ sự thất bại và bị chế nhạo, tức giận trước bất kỳ một chướng ngại nào, và cuối cùng là, không thể tận hưởng những món quà tặng dồi dào không chỉ có ở khắp quanh bạn, mà còn ở ngay trong bạn. Những điều đó sắp thay đổi. Từ giờ trở đi, tôi sẽ cố hết sức để yêu thương và chấp nhận bạn như chính con người bạn. Nhưng vì thói quen xấu thì khó bỏ, tôi sẽ bắt đầu với một điều gì đó dễ dễ thôi. Từ giờ trở đi, bạn đã đủ tuổi rồi đấy.

Chào thân mến,

Tôi

Một nguyên nhân cho việc chúng ta có xu hướng phán xét bản thân là vì chúng ta chỉ được quan sát hành vi của những người khác, nhưng chúng ta lại có nhiều thông tin về bản thân hơn. Chúng ta biết một cách tường tận lịch sử con người mình, những suy nghĩ, cảm xúc, động lực, hy vọng, nỗi sợ và những khao khát. Việc có được tất cả những thông tin này khiến cho việc tự phê bình trở nên không mấy khó khăn. Cùng với việc thiếu thông tin về những người khác, chúng ta dễ nhìn họ theo một cách đơn giản hơn.

Chúng ta có xu hướng dành nhiều thời gian cho người khác hơn là cho bản thân mình. Kinh Thánh có câu, "Hãy yêu người lân cận như yêu mình"[2]. Nếu điều này thật sự đúng, thì đa số mọi người sẽ chạy ra choảng cho hàng xóm của mình một trận tơi bời.

Điều quan trọng là trở nên khoan dung, tha thứ và chấp nhận bản thân hơn. Vì sao ư? Bởi không có một lý do logic hay thực tế nào để không làm như vậy.

Bạn thấy đấy, nếu bạn không thích hành vi của người khác, bạn có thể đẩy người đó ra khỏi cuộc đời mình. Không cần thiết phải duy trì những mối quan hệ đang kéo bạn xuống, những mối quan hệ khó chịu và không

thúc đẩy bạn tiến lên trong cuộc sống. Đây là lý do vì sao bạn áp đặt các điều kiện cho các mối quan hệ trong cuộc sống của mình. Bạn không thích khí hậu ư? Hãy chuyển đi nơi khác. Không thích chính phủ ư? Hãy bầu cho một chính phủ khác? Không hạnh phúc trong hôn nhân ư? Thế thì hãy ly hôn ngay lập tức. Không thích công việc của mình ư? Hãy bỏ việc. Bạn có thể thay đổi hay rời bỏ bất kỳ một ai hay một thứ gì bằng một sự sáng tạo, suy nghĩ, thời gian và nỗ lực thích đáng. Nếu bạn không thích điều gì đó, hãy thay đổi. Điều duy nhất bạn không thể rời bỏ là chính bản thân mình (không tính đến chuyện tự sát, mà nói chung đó không phải là một lựa chọn hay bởi luôn có những cách để ngày mai trở nên tốt đẹp hơn). Bạn bị mắc kẹt với chính mình. Dù thích hay không. Cho nên, thích thì vẫn hơn. Hãy hình dung bạn đang ở trong một chiếc lều cắm trại nhỏ hai người. Bạn phải nghỉ qua đêm trong đó và suốt cả đêm người kia cứ nói mãi không thôi, "Cậu làm cái này sai rồi. Cậu làm rối tung hết cả lên rồi. Cậu thật kém cỏi. Cậu không thể làm đúng được một việc gì. Cậu còn nhớ có lần cậu đã..." Bạn hiểu ý tôi không? Đến sáng thì bạn sẽ muốn giết quách anh ta đi. Đa số con người sống cuộc đời của mình như thể họ đang sống chung với một người hay phán xét trong một túp lều hai người vậy, ngày này qua ngày khác, không ngừng nghỉ! Chẳng trách vì sao các cạm bẫy cảm xúc như trầm cảm, căng thẳng, lo âu và tức giận lại phổ biến đến thế.

Với những người khác, tình yêu vô điều kiện là một khái niệm khiếm khuyết. Với bản thân, thì nó đơn giản là hợp lý. Nếu bạn không thể chạy trốn khỏi một tình huống, thì học cách thích nghi với nó là rất hợp lý. Hãy học cách chấp nhận nó và làm cho nó phù hợp với bạn. Và, hy vọng là, bạn sẽ học cách tận hưởng nó bởi bạn sẽ ở đó một thời gian dài. Điều này đúng với những người bị tù chung thân.

Nếu bạn ở trong một phòng giam 1,8m X 2,7m với một người nữa, và bạn sẽ ở đó trong 30 năm tới, cuối cùng rồi bạn cùng sẽ tìm ra cách để thích nghi. Chắc chắn là thế. Bạn có tìm một cách để vừa thích nghi *vừa* thấy vui vẻ? Đó lại là một câu chuyện khác. Nếu bạn ở đó trong 30 năm, tốt nhất là bạn thử tìm một cách để tự mình thấy thoải mái. Điều đó sẽ cần bạn động não rất nhiều, nhưng bạn có thể làm được!

Vì bạn được sinh ra là một con người không hoàn hảo, tốt nhất là bạn chấp nhận điều đó và cố gắng chấp nhận điều kiện cuộc sống này, chấp

nhận cuộc sống của bạn, "bản thân" của bạn và tận hưởng sự tồn tại của mình trọn vẹn nhất. Không làm vậy thì thật vô lý.

Bài học từ câu chuyện này là học cách chấp nhận và yêu thương bản thân, một cách hoàn toàn và vô điều kiện. Nếu bạn mắc sai lầm, bạn có thể nhận trách nhiệm cho những sai lầm đó, hãy học hỏi từ chúng, sửa chữa chúng và trở nên tốt hơn. Nhưng đừng vì bất cứ hoàn cảnh nào mà tự hành hạ mình. Cảm giác tội lỗi, xấu hổ, hổ thẹn là những cảm giác gần với sự bôi xấu bản thân nhất. Như Richard Bach đã viết trong cuốn *Illusions (Ảo ảnh — những cuộc phiêu lưu của một Gã Cứu Thế bất đắc dĩ),* "Hãy sống sao để không hổ thẹn với bất kỳ điều gì bạn làm hay nói được đưa ra công bố khắp thế giới..."

Từ quan điểm tôn giáo, dường như không thể tưởng tượng nổi việc Đức Chúa tạo ra một sinh mệnh không hoàn hảo và rồi sau đó kỳ vọng là chúng ta tự ghét mình vì mình không hoàn hảo. Khi chúng ta phê phán bản thân (chứ không chỉ hành vi của mình) thì tức là chúng ta đang phê phán tác phẩm của Đức Chúa. Ai trong chúng ta cũng đều có quyền mắc sai lầm, có những sai sót trong đánh giá, hành động một cách cảm tính, phi lý, thiếu lý trí và ngốc nghếch. Chúng ta có quyền được muốn điều chúng ta muốn, thích điều chúng ta thích, nghĩ điều chúng ta nghĩ, và mơ mộng về những điều chúng ta mơ mộng. Chúng ta có quyền để chấp nhận và yêu thương chính mình bất kể hành vi của chúng ta có như thế nào hay bất kể người khác có tán thành hay không. Chúng ta có quyền được yêu thương chính mình mà không cần điều kiện. Đó là điều đúng đắn. Đó là điều hợp luân lý. Tự khinh thường bản thân sẽ không bao giờ mang lại cho chúng ta những điều tích cực mà tình yêu thương bản thân có thể đem lại.

"Học cách yêu thương chính mình và bạn
sẽ được yêu thương mãi mãi."

Chương 2 BẠN CẦN TÌNH YÊU ĐỂ LÀM GÌ?

Chúng ta đều thích cảm giác được một người mà chúng ta quan tâm yêu thương. Gần như từ hơi thở đầu tiên, chúng ta đã luôn kiếm tìm tình yêu thương.

Điều quan trọng là cha mẹ bạn yêu thương bạn khi bạn còn nhỏ - nếu không thì bạn có thể gặp vấn đề lớn. Việc giành lấy tình yêu và tình bạn từ những đứa trẻ khác cho phép bạn phát triển các kỹ năng xã hội và giữa các cá thể với nhau. Khi trưởng thành, việc giành lấy tình yêu và sự chấp nhận đem lại cho bạn sự thoải mái, sự ủng hộ, sự giúp đỡ và một loạt những lợi thế khác, từ chuyện tình dục với người bạn tình cho đến sự thăng tiến trong công việc.

Từ những ngày tháng đầu đời chúng ta đã bị tấn công tới tấp bởi những quan niệm về tình yêu và về việc chúng ta cần nó đến nhường nào, đòi hỏi hay khao khát nó ra sao. Thật không may, việc nuôi dưỡng, ấp ủ một "nhu cầu yêu thương" trong con trẻ là điều mà xã hội làm được khá tốt. Truyền hình, thứ chiếm hầu hết việc giáo dục cho con cái chúng ta, phát đi những quảng cáo gợi ý mãnh liệt rằng, "Hãy mua các sản phẩm của chúng tôi nếu bạn muốn được yêu thương và được chấp nhận. Con người bạn vẫn *chưa* đủ tốt đẹp."

Ở một bữa tiệc, bạn phải uống loại bia của hãng đó, mặc áo của hãng đó và chiếc quần jeans hàng hiệu đó. Bạn đơn giản là chưa đủ tốt đẹp trừ phi bạn có kiểu tóc mốt nhất, dùng loại lăn nách 7 ngày đó, nhuộm da nâu và dùng loại kem đánh răng "làm trắng cực mạnh, cạo-bay-lớp- men-rằng".

Thông điệp thật ra không quá khó nhận thấy.Vấn đề là bởi nó quá thường thấy và ở khắp mọi nơi, đến mức chúng ta đã bỏ qua tính nguy hại, tính hủy hoại, tính âm ỉ của nó: "Bạn *cần* tình yêu thương và sự chấp nhận của người khác. Để có được nó, bạn *cần* các sản phẩm của chúng tôi."

Khi còn nhỏ, chúng ta phát triển thế giới quan qua việc quan sát người khác. Trong thâm tâm nhiều bậc cha mẹ luôn khao khát một *nhu cầu* yêu thương, và chính điều đó lại được truyền lại cho con cái họ một cách tự nhiên. "Bố và mẹ có một *nhu cầu* yêu thương. Nó chắc phải khá quan trọng. Mình nghĩ là mình cũng phải *cần* nó. Con cái chứng kiến cha mẹ bực bội khi họ không có được điều họ muốn. Các cạm bẫy cảm xúc như tức giận, lo âu, trầm cảm, và ghen tức là thường thấy và liên quan đến những người

không nhận được tình yêu mà họ nghĩ là họ cần. Những thông điệp này gần như hiện hữu ở khắp nơi từ các bộ phim, các tiểu thuyết rẻ tiền cho đến những "bản tình ca".

Ước tính có 87% các bài hát là về tình yêu và các mối quan hệ. Trong những bài hát này, 92% có lời diễn tả các dạng tình yêu hay các mối quan hệ không lành mạnh. Hãy nghe bất kỳ một bản tình ca nổi tiếng nào và bạn chắc chắn sẽ thấy những ca từ diễn tả những ý sau đây. (Trong ngoặc đơn là nghĩa tương đương lành mạnh.)

Em không thể sống thiếu anh.
(Em có thể sống thiếu anh nhưng rất thích được bầu bạn với anh)

Em là tất cả với anh.
(Anh là tất cả với anh, nhưng em nâng cao chất lượng cuộc sống của anh.)

Không có em, anh chẳng là gì cả.
(Anh trân trọng bản thân anh dù có em hay không.)

Em cần tình yêu của anh.
(Em muốn tình yêu của anh nhưng không đòi hỏi phải có nó.)

Anh không thể hạnh phúc nếu thiếu tình yêu của em.
(Anh có thể hạnh phúc mà không có tình yêu của em, nhưng anh thích có nó.)

Anh cần em bên anh.
(Anh muốn em bên anh.)

Khi anh buồn, em cũng thấy đau lòng.
(Em muốn làm chỗ dựa cho anh khi anh buồn nhưng em vẫn sẽ hạnh phúc.)

Bằng cách nào đó chúng ta đã phát triển một thái độ rằng "Em *cần* tình yêu của anh và *không thể* sống thiếu anh," là lãng mạn, thay vì xem đó là một sự níu kéo, thiếu thốn và đơn giản là không lành mạnh. Dường như với tôi, nếu có ai đó cần tình yêu của tôi, tức là tôi đã bị rơi vào bẫy rồi. Nếu tôi không cho họ điều họ cần, tôi sẽ mang tiếng đóng vai kẻ xấu.

Dưới đây là một ví dụ về một biểu hiện lãng mạn lành mạnh và độc đáo về tình yêu:

"Em muốn có anh trong cuộc đời. Em không cần anh nhưng thấy rằng anh đem lại chất lượng và giá trị cho cuộc sống của em. Anh là người mà em tự nguyện được ở bên. Anh hấp dẫn em và đã giành được trái tim em. Em yêu anh và muốn mời anh cùng đi với em đến suốt cuộc đời. Em sẽ luôn hạnh phúc, nhưng em sẽ hạnh phúc hơn nếu anh ở bên em."

Liệu tôi sẽ cảm thấy khổ sở vì cô ấy không *cần* tôi hay tình yêu của tôi? Không một chút nào. Đây là một ví dụ về một biểu hiện lành mạnh của tình yêu và, ngày càng nhiều người cho rằng, đó là một biểu hiện lành mạnh của sự lãng mạn. Vì sao? Bởi không có lời ca tụng nào cho việc có một ai đó *cần* đến tình yêu của bạn cả. Tình yêu đó có thể là của bất kỳ ai. Bạn chỉ là con ruồi bị mắc vào mạng nhện. Họ chỉ nghĩ rằng họ *cần* được yêu và bạn thì tình cờ xuất hiện và không đúng lúc đúng chỗ.

"Nhưng chẳng phải chúng ta ai cũng đều cần tình yêu hay sao?"

Khi tôi nói về sự cần tình yêu, tôi đang nói đến người lớn chứ không phải trẻ nhỏ. Trước đây có một nghiên cứu được thực hiện rất sơ sài kết luận rằng, nếu trẻ em không có được tình yêu thương, chúng sẽ chết. Đây là một câu chuyện hoang đường tệ hại. Điều có xu hướng xảy ra là đứa trẻ lớn lên với đủ mọi loại vấn đề về cảm xúc, về mối quan hệ và xã hội, nhưng chúng không chết. Để một đứa trẻ lớn lên mạnh khỏe về cảm xúc, thì sự biểu hiện yêu thương và chăm sóc cùng với các dạng yêu thương thể

chất là gần như bắt buộc. Cho nên khi tôi đề cập đến "nhu cầu yêu thương" là tôi đang nói đến đối tượng người lớn chứ KHÔNG PHẢI trẻ nhỏ. Trẻ em không có khả năng tổ chức tư tưởng hợp lý như người lớn để có được sự kiểm soát cảm xúc nhiều hơn.

Nhu cầu bức bách cần có tình yêu thương và sự chấp nhận đã thấm sâu trong mỗi chúng ta từ khi mới chào đời, đến nỗi nếu có ai đó *chưa từng đau* khổ vì bị chối từ thì quả thực hiếm có. Một người *hoàn toàn* tích cực, một lúc nào đó, cũng sẽ cảm thấy không vui, tiếc nuối, buồn rầu và đau buồn trước sự mất mát của một tình yêu mà họ rất muốn có. Trên thực tế , ngay cả những người tích cực nhất ngày nay cũng bị rơi vào một sự đau khổ lớn ở một điểm nào đó nếu người vợ hoặc chồng rời bỏ họ, con cái căm ghét họ, cha mẹ chối bỏ họ, bạn bè không muốn nói chuyện với họ, họ bị đuổi việc, hay bị con chó tè vào chân. Có một lần ranh với hầu hết mọi người, và khi vượt qua nó, họ sẽ rơi vào đau khổ.

Mức độ lành mạnh về cảm xúc của bạn ở khía cạnh này tỉ lệ với mức độ bị chối từ hay thất vọng mà bạn có thể chịu đựng được mà không bị rơi vào đau khổ. Bạn sẽ có thể cảm thấy nỗi buồn phiền - đây là một phản ứng lành mạnh trước sự mất mát, nhưng các cạm bẫy cảm xúc như lo âu, tức giận, ghen tức hay trầm cảm thì không.

Nếu hôm nay tất cả những người bạn biết đều chối bỏ bạn, và bạn bị tẩy chay khỏi xã hội, thì bạn có tránh được cảm giác đau khổ và vẫn giữ được cảm xúc lành mạnh không? Nếu không, bạn nằm trong số 99,9% tất cả mọi người.

Nên vấn đề đặt ra là, "Vì sao bạn *cần* được yêu thương?"

1)Chúng ta biết rằng bạn không cần được yêu thương (vì bạn là người lớn mà) để thấy hạnh phúc. Nhiều người hạnh phúc trước khi họ gặp người yêu của họ và khi người đó rời đi, họ rơi vào trầm cảm mạnh mẽ với ý nghĩ rằng họ sẽ không bao giờ còn hạnh phúc lại được nữa. Họ đã hạnh phúc trước khi gặp người đó, họ có thể hạnh phúc trở lại được mà

2)Để cảm thấy bản thân tốt đẹp ư? Không. Cảm giác bản thân tốt đẹp nên đến từ chính bạn chứ không phải đến từ một ai đó khác. Nếu tình yêu dành cho bản thân bạn phụ thuộc vào một người khác, đó không phải là yêu thương-bản thân mà là yêu thương-người khác. Hy vọng là, bạn đã yêu "bản thân" và sự hiện hữu của mình trước khi bạn gặp người kia,

sao không phải là bây giờ chứ nhỉ?

3) Để thành công trong cuộc sống? Có thể một lúc nào đó bạn cần đến sự giúp đỡ của người khác để đạt được hoặc hoàn thành những phần việc nào đó, nhưng thực ra bạn cần đến sự giúp đỡ của họ chứ không nhất thiết là tình yêu thương của họ.

Nên vì sao bạn lại cần đến tình yêu từ người khác? Câu trả lời là bạn không cần. Bạn có thể muốn có nó. Bạn có thể khao khát có nó. Bạn có thể cảm thấy rất tuyệt khi biết rằng người mà bạn yêu cũng yêu bạn, nhưng bạn không *cần* nó. Bạn không chết nếu thiếu nó. Tuy nó có thể mang lại chất lượng và sự mãn nguyện hơn cho cuộc sống, nhưng nó *không* phải điều thiết yếu.

Nói một cách đơn giản, bạn cần điều bạn cần nhưng bạn không cần điều bạn muốn. Được yêu thương là một điều bạn mong muốn, một sự ưa thích, một niềm vui, chứ nó không phải là một nhu cầu.

Trên thực tế, không có "món quà" cảm xúc nào cho việc được yêu thương cả. Bạn sẽ thấy điều này đúng khi có ai đó thích bạn mà bạn không thích. Các món quà chỉ tồn tại nếu bạn chủ động trao đi tình yêu thương trước. Lợi ích thực sự nằm trong việc chủ động yêu thương, chứ không phải ở việc *được yêu thương*. Những người duy nhất bị rơi vào khổ đau do không được yêu thương là những người không biết yêu thương bản thân mình. Tình yêu của những người khác trấn an họ rằng họ vẫn ổn. Tình yêu của người khác giúp giữ cho bí mật sâu thẳm đen tối nhất của họ không bị lộ diện: rằng họ thật ra là vô giá trị - nhưng nếu có ai đó yêu họ thì có thể điều này sẽ không đúng.

Giả sử nếu tôi nói với bạn rằng tuần trước tôi đã nhờ 10.000 người yêu bạn ngày hôm nay? Cuộc sống của bạn có gì thay đổi không? Không. Có người yêu bạn cũng chẳng đem lại cho bạn điều gì giá trị. Chỉ khi bạn yêu họ thì mới đáng nói. Nguyên tắc vàng của tình yêu là: "Hãy yêu người khác theo cách bạn muốn họ yêu mình." Những người tin rằng họ *cần* tình yêu lại có một phiên bản ngược lại của nguyên tắc vàng này: "Nếu tôi yêu bạn, thì tốt nhất là bạn *phải* yêu tôi." Trọng tâm đã thay đổi và giờ đây họ tập trung vào việc nhận được tình yêu thương chứ không phải cho đi tình yêu thương nữa.

Cách tốt nhất để *tránh* việc nhận tình yêu là cho người khác thấy rằng bạn, không nghi ngờ gì, hoàn toàn cần, phải có và khao khát được yêu

thương. Không ai cần, muốn, hay khao khát một người thiếu thốn tình cảm trong cuộc đời mình cả. *Bạn* có trách nhiệm trao *cho mình* thứ tình yêu mà bạn muốn có, chứ *không* phải một ai đó khác. Nếu bạn không trao tình yêu cho bạn, *việc gì* người khác *phải* làm thế chứ?

Bởi vậy giải pháp rất đơn giản, hãy đối xử với mình bằng toàn bộ tình yêu thương, sự ân cần chu đáo, sự dịu dàng mà bạn muốn được nhận từ người khác. Hãy làm gương cho họ về cách mà bạn muốn được đối xử bằng cách đối xử với mình theo cách đó trước. Những người khác có thể không phải lúc nào cũng ở bên bạn để cho bạn tình yêu thương và vì bạn vẫn ở đó, bạn sẽ có thể luôn tự yêu thương mình.

"Lợi ích lớn nhất của bạn đến từ việc yêu thương chứ không phải từ việc được yêu "

Chương 3 Sự TÔN TRỌNG BẢN THÂN VÀ Sự ÍCH KỶ

Có nhiều ý niệm về sự đánh giá thấp bản thân mà chúng ta đã được dạy từ nhỏ, như "hãy khiêm tốn," được định nghĩa trong cuốn *Từ điển Tiếng Anh The American Heritage* là: Thể hiện qua sự nhu mì hay nhún nhường trong cử chỉ, thái độ, hoặc tinh thần; đặt xuất thân, năng lực, hay địa vị của mình ở vị trí thấp; không phô trương hoặc tỏ ra tầm thường.

Vì sao mà sự nhún nhường thấp kém lại được xem là một phẩm chất tốt? Vì sao chúng ta không được phép tự tin nói về những thành tựu của mình? Bởi chúng ta được dạy rằng như vậy là kiêu ngạo, là khoe khoang. Dù đúng là sự thật, nhưng cũng không được làm như thế. Chúng ta có xu hướng trở nên cực đoan thái quá. Nếu bạn không khiêm tốn, bạn là người kiêu ngạo hoặc là người khoe khoang. Nhưng có một vị trí đáng trân trọng, lành mạnh mà người ta có thể thể hiện ra.

Một quan niệm khác về những cực đoan mà chúng ta được dạy từ nhỏ rằng bạn hoặc là người luôn nghĩ đến người khác hoặc là người ích kỷ. Bạn hoặc cho đi hoặc thu càng nhiều lợi ích về mình càng tốt. Một lần nữa, có một vị trí lành mạnh nằm ở giữa: đó là sự tôn trọng bản thân (self-interest).

Tôn trọng bản thân khác với sự ích kỷ ở chỗ, sự tôn trọng bản thân thể hiện những gì bạn nghĩ, cảm nhận, và cư xử theo những cách giúp bạn thực hiện được mục tiêu của mình mà *không nhất thiết* gây trở ngại cho người khác. Khi bạn hành động theo cách tôn trọng bản thân, đối nghịch với sự ích kỷ, tức là bạn có cân nhắc đến những cảm nhận, những mong muốn và những khao khát của đối phương. Nếu bạn không làm vậy, cũng dễ hiểu nếu đối phương không thỏa hiệp với bạn và cuộc sống của bạn đột nhiên trở nên khó khăn hơn.

Hãy lấy ví dụ từ các mối quan hệ thân thiết: Vì sao mà người vợ/chồng của bạn lại phải ở bên một người không quan tâm đến cảm nhận của họ? Nếu một trong các mục tiêu của bạn là chia sẻ cuộc sống với người bạn đời mà bạn chọn, thì việc bạn quan tâm đến cảm giác của họ là lợi ích lớn nhất của bạn, dù việc đó không có nghĩa là bạn phải đánh đổi các cảm giác của mình.

Mặt khác, sự ích kỷ là sự Trông đợi mọi việc được theo như ý mình mà không có sự thỏa hiệp, sự góp sức hay sự quan tâm đến cảm giác và mong

muốn của người khác. Những người ích kỷ phải chịu một số phận là thực hiện các mục tiêu của mình một cách khó khăn, cuối cùng là thu được ít hơn từ cuộc sống so với những người biết tôn trọng bản thân .

Nếu bạn trả lời cho câu hỏi "Vì sao chúng ta đi làm?" bằng câu "Để trả các hóa đơn", thì tôi nghĩ rằng bạn có thể thiếu sự tôn trọng bản thân. Câu trả lời này ám chỉ rằng bạn làm việc Để phục vụ các chủ nợ của mình. Người biết tôn trọng bản thân có thể sẽ trả lời là, "Để duy trì tiêu chuẩn cuộc sống của tôi." Tuy cả hai đều thu được kết quả như nhau - trả được các hóa đơn, nhưng mỗi người tiếp cận câu hỏi từ một lập trường triết lý khác nhau.

Còn về mặt các mối quan hệ, người chồng có thể gửi cho người vợ một bó hoa. Đó có phải là sự tôn trọng bản thân? Hẳn nhiên rồi! Mục đích của anh ta là có một mối quan hệ gắn kết bền chặt, anh ta có lợi khi "tặng quà" để đạt được mục tiêu của mình. Điều này giúp phát triển tình huống đôi bên cùng có lợi, trong đó người vợ cũng thu được lợi ích như anh ta. Ngược lại, người vợ cũng sẽ có lợi khi khuyến khích những cử chỉ yêu thương như vậy bằng một phản hồi khiến anh ta hài lòng.

Cư xử bằng tình yêu thương và sự tử tế với *một phần động lực của bạn* từ sự tôn trọng bản thân không phải là ích kỷ mà là một thái độ trưởng thành trước cuộc sống. Nhìn chung, tôi đang nói tới những sự cho đi kiên định, chứ không nói đến những việc làm từ thiện hay giúp đỡ người khác trong lúc đau buồn tạm thời. Bạn sẽ không tiếp tục làm việc nếu không nhận được tiền lương, và tuy bạn có thể ở lại muộn không lương để giúp một người đồng nghiệp, bạn sẽ không làm thế mỗi ngày nhiều năm trời. Bạn sẽ không bảo con gái bạn nhận lời yêu và từ bỏ các mục tiêu của mình để anh chàng đó có thể thành công hơn trong cuộc sống. Ngoài ra, nếu bạn không quan tâm đến các mục tiêu của mình trong cuộc sống, thì việc gì người khác lại phải quan tâm đến cuộc sống của bạn thay bạn chứ?

Để có được nhiều niềm hạnh phúc hơn và thu được nhiều điều bạn muốn từ cuộc sống hơn, hãy học cách hành động và phản hồi với người khác và với các tình huống theo cách làm tăng khả năng bạn đạt được một cuộc sống hạnh phúc, hòa hợp, và mãn nguyện. Bí quyết là học cách *tôn trọng bản thân* mà không ích kỷ.

Để có được sự tôn trọng lành mạnh dành cho bản thân, trước hết bạn

hãy tin tưởng vào chính mình. Sẽ là một điều sáng suốt khi nghĩ mình là một người tốt. Hãy chấp nhận con người mình với tất cả những thế mạnh và điểm yếu. Nhưng hãy cố gắng thay đổi những gì bạn không thích và nâng cao những phẩm chất mà bạn thích ở bản thân. Hãy nhớ rằng bạn có quyền được là chính mình và được thích chính mình.

Thật sự tôn trọng bản thân có nghĩa là có thể tự chăm lo cho bản thân mà không gây tổn hại đến người khác. Để làm được điều đó, tất cả những gì mà một người tin tưởng đều phải tương đẳng với nhau, mà điều này gần như là không thể nếu không có sự tự chiêm nghiệm và suy xét.

Trong những năm 1970, "Thế hệ Tôi[3]" phát triển mạnh. Tôi nghĩ rằng thông điệp căn bản đã bị mất đi và bị nhầm lẫn với khái niệm ích kỷ. Nhiều người cố gắng tôn trọng bản thân nhiều hơn bằng cách chịu trách nhiệm và tự đưa ra các quyết định cho mình. Điều này tốt, nhưng nhiều người không nhìn được xa hơn các quyết định *của mình* và cuộc sống *của mình*. Nhiều người không đếm xỉa đến cảm giác của người khác và những phép lịch sự tối thiểu giúp cho việc tiếp xúc giữa con người với nhau dễ chịu. Bằng cách đứng sau bức tường kính mờ đục của sự ích kỷ, tuyên bố rằng đó là sự tôn trọng bản thân, nhiều người đã không đếm xỉa đến những tác động mà các quyết định của họ gây ra cho người khác.

Cố gắng phấn đấu để thu được nhiều hơn từ cuộc sống là trách nhiệm của mỗi người trong chúng ta. Nhưng tôi không đồng ý với những người có được thành công bằng cách giẫm đạp lên người khác. Việc đạt được thì tốt. Nhưng đạt được bằng cách đánh đổi người khác *một cách không cần thiết* là vấn đề về đạo đức. Chứng tự si, cũng giống như sự ích kỷ, là một sự bù trừ quá mức cho sự thiếu vắng lòng tự ái (*self-love*) cơ bản lời của Erich Fromm trong cuốn *Escape from freedom (Trốn thoát tự do).*

Một điều hiển nhiên là sự tôn trọng xã hội bắt nguồn từ lòng tự ái.

Lòng tự ái (và do đó cũng chính là sự tôn trọng bản thân) được hợp nhất với sự tôn trọng xã hội. Bạn chọn không lái xe khi đang say rượu vì hai lý do: 1) Bạn biết yêu thương bản thân mình, không muốn gây trở ngại cho sức khỏe hay tương lai của mình và 2) bạn không muốn gây hại cho người khác. Thật ra, mọi sự tôn trọng bản thân đều chứa đựng sự tôn trọng xã hội ở một chừng mực nào đó, giúp thúc đẩy những mối quan tâm và những điều bạn tin tưởng.

Bạn có thể chọn không vứt rác bừa bãi, không phải vì hành động đó không đẹp mà bởi nó không thúc đẩy nền văn hoá mà bạn muốn sống trong đó hoặc bởi nó sẽ gây ra các mức thuế cao hơn. Bạn cũng có thể bị phạt tiền hoặc nó sẽ mở tiền lệ cho một loại hành vi mà bạn không muốn người khác làm theo. Theo định nghĩa, sự tôn trọng bản thân bao gồm sự tôn trọng xã hội. Nhưng sự ích kỷ thì không. Sự tôn trọng bản thân thì nhìn vào các mục tiêu ngắn hạn *và* dài hạn. Sự ích kỷ có phạm vi nhỏ hẹp và vì thế thường gây trở ngại cho mục tiêu dài hạn chính của một người: đó là có được niềm hạnh phúc.

Dù bạn theo triết lý tôn trọng bản thân vì lý do nhân từ hay chỉ đơn giản là tự tiến bộ, khái niệm này đem lại lợi ích cho cả bạn và xã hội. Bảng sau đây so sánh sự khác biệt giữa sự tôn trọng bản thân và sự ích kỷ.

TÔN TRỌNG BẢN THÂN	ÍCH KỶ
bắt đầu từ những điều tôi muốn	điểm đến cuối cùng cho mọi mục tiêu của tôi là đạt được những điều tôi "cần"
thận trọng chín chắn	phản ứng bốc đồng
hành động cân bằng giữa thực tế và các mục tiêu cá nhân	bóp méo sự thật và khăng khăng nài ép một cách trẻ con
hướng đến sự trưởng thành cá nhân và tinh thần	tự cho mình là trung tâm
hòa hợp với sự tôn trọng xã hội	không có kết nối với sự tôn trọng xã hội

Chúng ta biết rằng cái triết lý cho đi-nhận lại không có tác dụng. Điều quan trọng là, nếu chúng ta muốn có những mối quan hệ hợp luân thường đạo lý với những người khác và với bản thân thì chúng ta phải biết quan tâm đến xã hội, ân cần chu đáo, tốt bụng, niềm nở và có lòng trắc ẩn đối với những mong muốn, khao khát và mối quan tâm của người khác. Điều quan trọng là cần suy xét xem các quyết định của chúng ta sẽ có ảnh hưởng như thế nào lên người bạn đời, bạn bè, người quen, và xã hội. Giống như một viên sỏi khi rơi xuống nước, các gợn sóng nước sẽ lan từ sự tôn trọng bản thân ra sự tôn trọng xã hội.

Một số người gần như hoàn toàn hướng đến người khác và cho đi tất cả những gì họ có. Một số người thì gần như hoàn toàn tự lực, không tin tưởng hay không cho người khác bước vào cuộc đời họ để giúp đỡ. Nhà sáng lập phong trào Humanistic những năm 1970, Abraham Maslow, tin rằng trạng thái lý tưởng là trạng thái phụ thuộc lẫn nhau: sự cho và nhận qua lại, sự sẻ chia và tin cậy. Điều này cần đến một ý thức về bản thân mạnh mẽ, sự ổn định về cảm xúc và niềm mong muốn mãnh liệt được mạo hiểm gắn bó thân mật.

Chương 4 LÀM VIỆC TỐT ĐEM LẠI CẢM GIÁC HẠNH PHÚC

Điều quan trọng là hiểu được rằng khi chúng ta suy nghĩ và ứng xử theo những cách đầy yêu thương, nó giúp cho chính những cảm giác yêu thương tốt đẹp của chúng ta được tăng lên. Hãy nhớ lại lời Leo Tolstoy viết trong cuốn *Chiến tranh và hòa bình*, "Chúng ta không yêu người vì những điều tốt đẹp họ làm cho chúng ta, mà bởi những điều tốt đẹp chúng ta làm cho họ." Khi chúng ta làm những điều tốt đẹp cho người khác điều đó khích lệ chúng ta đặt suy nghĩ vào đúng chỗ. Điều này giúp chúng ta cảm thấy tốt đẹp và hạnh phúc. Thái độ này cùng hành động yêu thương và cho đi trở thành một điều nhận được đối với chúng ta và đối với đối phương.

Năm 1957, Leon Festinger, nhà tâm lý học và là nhà nghiên cứu, giải thích một học thuyết có liên quan đến sự *biện minh nỗ lực*. Ông tin rằng khi một người càng bỏ nhiều công sức để đạt được một mục tiêu cụ thể, người đó càng trân trọng mục tiêu đó. Sẽ là vô nghĩa khi tin rằng: "Rồi đi làm việc vất vả để có được X và X chăng có chút giá trị gì". Trên thực tế, nghiên cứu là sự mở rộng của điều này: khi chúng ta thực hiện các nhiệm vụ khó khăn cho những người khó tính, chúng ta thường dễ biện minh cho các hành động của mình nhiều nhất.

Biện minh nỗ lực sẽ giúp giải thích phần nào trường hợp người vợ bị ngược đãi vừa nhắc đến và giúp chúng ta hiểu thêm *v*ề sự yêu thương và làm thế nào để yêu thương bản thân nhiều hơn. Một tình huống thường gặp hơn là khi một người vợ bị người chồng nghiện rượu đối xử tệ. Khi được hỏi, "Sao chị không bỏ quách anh ta đi?" Cô ấy nói, "Nhưng tôi yêu anh ấy."

Mặc dù chuyện này có nhiều phức tạp, sự "biện minh nỗ lực" đóng một vai trò quan trọng. Nếu người vợ, qua những nỗ lực tỏ ra cao thượng của mình, là phục tùng và tích cực cho đi những món quà, tỏ ra lãng mạn và nói chung, phục vụ cho anh ta, thì điều này cũng sẽ không nhất thiết khiến *anh ta* yêu cô ấy nhiều hơn. Dù việc đó sẽ giúp *cô ấy* yêu anh ta hơn. Cô ấy càng nỗ lực trong mối quan hệ thì sẽ càng biện minh cho nỗ lực đó và càng khao khát mục tiêu của mình hơn: là anh ta. Cách anh ta đối xử với cô ấy sẽ không sánh được với niềm tin của cô ấy rằng *anh ấy là một người tuyệt vời.* Sau đó, cô ấy có khả năng sẽ bảo vệ và biện minh cho những ứng xử của anh ta: "Anh ấy mệt." "Công việc của anh ấy căng thẳng." "Anh ấy không cố ý.

Khi đối xử tệ với cô ấy, anh ta cần biện minh cho hành vi của mình bên

trong. Ít có khả năng anh ta sẽ tự chê trách bởi lòng tự trọng luôn chống lại sự thay đổi. Thay vào đó, anh ta chê trách vợ mình, "Cô ta đáng bị như thế bởi cô ta là người đến sau" hay "Cô ta chẳng để ý đâu" hay "Cô ta không hiểu con người tôi" hay một lời giải thích hợp lý hóa nào đó. Anh ta càng chê bai cô ấy và cách ứng xử của cô ấy, thì tình yêu của anh ta dành cho cô ấy càng ít đi. Khi sự tán dương giảm và sự chê bai tăng lên, thì cô ấy lại càng bỏ ra nhiều nỗ lực để làm hài lòng anh ta. Tình yêu và sự khao khát của cô ấy dành cho anh ta do đó sẽ tăng lên vì sẽ thật khó hiểu khi thể hiện nhiều nỗ lực đến thế cho một kẻ "không ra gì", nên hẳn là sâu bên trong anh ta phải là một người tốt. Nói một cách ngắn gọn, điều này trở thành một vòng xoáy tiêu cực, tự tạo động lực cho mình.

Chẳng hạn, khi một người nói rằng, "tôi không phải là người lãng mạn bởi tôi đang không yêu ai cả", điều đó có thể là sai. Có thể điều ngược lại mới đúng; nguyên nhân để người ta cho đi, chu đáo và lãng mạn là tình yêu. Sự biện minh nỗ lực là quan trọng để hiểu được lĩnh vực này và việc áp dụng nó trong thực tế là điều rõ ràng. Dồn tâm huyết vào một mối quan hệ, vẫn duy trì sự linh hoạt với các ý tưởng mới (mà một lần nữa đòi hỏi sự nỗ lực) và giảm đi những phê phán sẽ là một phần của công thức duy trì tình yêu. Theo sau đó, cũng quan trọng không kém, là người bạn đời phản hồi bạn theo những cách *có nỗ lực*, để anh/ cô ta cũng sẽ duy trì được tình yêu với bạn. Hãy nhớ rằng, chúng ta có xu hướng trân trọng những gì chúng ta bỏ ra nhiều công sức nhất.

Giờ đây khi bạn đã hiểu về khái niệm biện minh nỗ lực, bạn có thể áp dụng nó với bản thân. Một trong những thất bại lớn nhất trong cuộc sống là chúng ta có xu hướng đặt người khác lên trước. Con cái. Công việc. Việc nhà. Các hóa đơn. Chồng hoặc vợ. Bạn bè. Và nếu còn thời gian - mà chúng ta gần như chắc chắn biết là sẽ không còn - thì bạn có thể dành cho mình.

Nhìn chung, nếu bạn là một người như vậy, bạn gần như đặt tất cả mọi người và mọi thư lên trước bản thân mình. Nếu bạn nỗ lực nhiều như vậy vì người khác và nỗ lực rất ít vì bản thân, thì thông điệp rõ ràng ở đây là gì? Bạn không xứng đáng. Sự biện minh nỗ lực nhảy vào và cuối cùng là bạn coi trọng những lĩnh vực khác của cuộc sống bạn hơn là trân trọng bản thân bạn.

Thông điệp là rõ ràng. Để yêu thương bản thân và trân trọng chính sự tồn tại của mình hơn, hãy dành nhiều công sức cho chính mình, cho những điều

bạn muốn và những điều bạn hằng khát khao. Hãy làm những điều tuyệt vời cho bản thân. Hãy đối xử với bản thân như cách mà bạn sẽ đối xử với một người mà bạn yêu mến. Hãy đối xử với mình như cách bạn sẽ đối xử với người mà bạn yêu cực kỳ say đắm. Hãy thưởng thức thời gian bạn dành cho mình và thật sự tận hưởng mọi phút giây mà bạn dành cho con người tuyệt vời này: chính bạn!

Bạn là quan trọng

Người xưa nói rằng, "Hãy lưu tâm đến những gì mắt thấy hơn những gì tai nghe." Lời nói là rẻ tiền. Hãy để ý đến những gì người ta làm, chứ không phải những điều họ nói. Nếu bạn có thể quan sát cách người khác đối xử với bản thân trong một năm, bạn sẽ gần như có thể kết luận được rằng họ không trân trọng hoặc rất ít trân trọng sự hạnh phúc, các mục tiêu hay mong muốn của chính mình. Họ tự đặt mình xuống cuối danh sách. Nếu chúng ta dành nhiều công sức nhất vào những lĩnh vực quan trọng nhất đối với mình, thì vì sao chúng ta lại nằm ở tận cuối danh sách đó?

Có lần tôi hỏi một thân chủ đang đánh giá rất thấp bản thân, "Vì sao chị lại mua những món quà?" Cô ấy trả lời rằng cô ấy mua quà cho những người cô ấy trân trọng nhất và những người có ý nghĩa nhất đối với cô ấy. Cô muốn thấy họ vui và muốn bày tỏ sự cảm kích việc có họ trong cuộc đời cô ấy. Cô ấy cũng nói rằng, cô ấy có xu hướng đặt nhiều tâm tư và tiền của vào những món quà dành cho họ. Tôi hỏi cô ấy đã mua gì cho chồng vào dịp Giáng sinh. Cô ấy nói rằng đã mua một chiếc gối lông ngỗng hiệu Hutteritc Down đắt tiền. Khi tôi hỏi thế cô ấy đã mua tặng mình cái gì, cô ấy nói đó là một chiếc gối loại rẻ tiên bán ở một buổi bán đồ cũ dọn kho. Thông điệp ở dây thật rõ như pha lê. Một số người có xu hướng nghĩ rằng điều này là ít quan trọng. Không phải vậy đâu! Chúng ta tự tuyên bố với mình, trong tiềm thức hoặc một cách gián tiếp, mỗi khi chúng ta bỏ qua cơ hội được đối xử một cách tuyệt vời với bản thân, là: "Mình không xứng đáng được như thế."

Hãy hình dung bạn có một cặp song sinh. Hôm đó là sinh nhật của chúng và bạn mua cho một đứa một chiếc xe đạp mới cùng nhiều món quà khác. Đứa kia thì bạn mua cho một đôi tất. Tuy rằng bạn nói bạn yêu cả hai đứa như nhau, liệu đứa nhận được quà là đôi tất có *cảm thấy* bạn yêu chúng như nhau không? Không. Tất nhiên là không. Thái độ ứng xử của chúng ta

nói lên rất nhiều điều.

Từ vị trí người đứng ngoài quan sát thái độ hành vi của bạn, chúng tôi có thể, bằng một sự chính xác hợp lý, xác định được ai là người quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. Hành vì của bạn có nói một cách dõng dạc: LÀ TÔI? Nếu không phải, đã đến lúc bạn cân nhắc lại thái độ hành vi của mình đối với bản thân .

Tôi khuyến khích bạn có một cuộc tình thầm lặng với chính mình. Bạn không cần phải chặn đường những người ngoài kia để nói cho họ biết rằng bạn yêu chính mình. Tôi không gợi ý bạn khoe khoang hay tự kiêu. Tôi gợi ý rằng bạn đối xử với bản thân bằng một sự quan tâm và niềm đam mê như đối với một người tình.

Bạn là trên hết

Có một quy tắc chung để bạn làm theo. Nó cần đến một sự hiểu biết thông thường, nhưng với một chút suy ngẫm nó sẽ có ích cho bạn: "Hãy đặt bản thân và niềm hạnh phúc của chính mình lên hàng đầu và của những người quan trọng nhất với bạn ở vị trí thứ hai."

Nếu bạn đi máy bay, bạn sẽ thấy các tiếp viên hàng không thực hiện thủ tục hướng dẫn bạn cách sử dụng mặt nạ khí trước khi bay. Nếu có trẻ em đi cùng thì các tiếp viên thường sẽ giải thích rằng trong trường hợp áp suất giảm, bạn hãy đeo mặt nạ cho mình trước và sau đó đeo cho con bạn. Vì sao? Bởi nếu bạn tỉnh táo và an toàn, bạn mới có thể bảo vệ được con mình. Rõ ràng, nếu bạn cố gắng đeo mặt nạ cho con bạn và rồi ngất đi, thì con bạn ít có khả năng giúp được bạn.

Cho nên, bằng cách chắc chắn rằng *bạn* được an toàn, hạnh phúc, và khỏe mạnh - bạn có thể giúp được con bạn tốt hơn. Bằng cách đặt mình lên trước, bạn làm gương cho con bạn một số bài học rất quan trọng trong cuộc sống. Nếu tôi hỏi bạn muốn điều gì cho con mình, bạn sẽ nói những điều như: Tôi muốn con tôi được hạnh phúc và tự lập. Tôi muốn con tôi tốt bụng và có lòng trắc ẩn trong khi cố gắng đạt được những mục tiêu của mình. Tôi không muốn con tôi hy sinh niềm hạnh phúc của mình chỉ để những người khác được hạnh phúc.

Đây là mong mỏi của hầu hết các bậc cha mẹ. Con bạn sẽ phát triển một thái độ lành mạnh thế nào đây nếu bạn không làm gương cho chúng bằng cách tự đặt mình lên

trước? Nếu bạn đặt mình đứng thứ hai sau con bạn, tức là bạn đang dạy cho chúng một bài học rất không lành mạnh *v*ề sự tự hạ thấp bản thân và sự quỵ lụy.

Tôi không nói rằng đôi khi bạn không nên nỗ lực hết mình vì con bạn hay bày tỏ rất nhiều tình yêu thương và săn sóc. Nếu bạn thấy con mình sắp chạy lên đường cao tốc để chơi và chương trình truyền hình yêu thích của bạn sắp chiếu, thì bạn sẽ chuyển sự tập trung sang con bạn. Hãy kiểm soát mọi việc. Hãy nhớ điều gì là quan trọng. Con bạn và những người khác trong cuộc đời bạn cần biết rằng bạn trân trọng thời gian *của bạn*, những khao khát *của bạn* và các mục tiêu *của bạn.* Bạn muốn cho họ biết rằng bạn sẽ cân nhắc đến những mối quan tâm của họ cũng như của bạn, và bạn cũng muốn họ làm như thế. Hãy cho họ biết rằng bạn không phải *lúc nào cũng* hoãn lại cuộc sống của mình vì bất kỳ ai. Nếu bạn hạnh phúc và khỏe mạnh, thì bạn mới có thể là một tấm gương tuyệt vời *v*ề sức khỏe cảm xúc và tinh thần cho những người khác.

Chương 5 LÀM SAO ĐỂ CÓ ĐƯỢC THƯ TÌNH YÊU BẠN MUỐN

Nếu bạn không quen yêu thương bản thân một cách tích cực? Nếu việc đó không đến một cách tự nhiên? Nếu bạn không có cảm giác yêu thương bản thân? Thì sao?

Ở khía cạnh nào đó, câu nói "bắt chước cho tới khi bạn làm được" có thể áp dụng được cho lòng tự ái. Hãy cư xử như thể bạn đang yêu, nói những lời yêu thương và các cảm giác sẽ xuất hiện theo sau đó. Nếu chỉ biết chờ đợi mà không hành động, bạn sẽ chờ đợi lâu đấy. Giống như khi một người nói rằng khi nào vượt qua được cảm giác sợ thang máy thì cô ấy mới đi thang máy vậy. Nó không xảy ra theo cách đó. Trước tiên bạn bước vào thang máy rồi nỗi sợ sẽ biến mất (xem Phần IV và VII về các khái niệm và các chiến lược giúp bạn giảm đi các nỗi sợ). Tư tưởng của chúng ta có một sức ảnh hưởng mạnh mẽ khó tin lên cảm xúc. Do đó, bước đầu tiên là hãy nghĩ đến những ý nghĩ mà bạn có khi đang yêu say đắm, và áp dụng chúng với mình. Bước thứ hai là hành động tương ưng với những ý nghĩ đó. Hãy đối xử với mình theo cách mà bạn sẽ đối xử với một người bạn thân, tuyệt vời và yêu thương. Khi bạn đối đãi đầy yêu thương tương ứng với những ý nghĩ yêu thương, thì các cảm xúc có xu hướng xuất hiện sau đó và bạn sẽ thấy yêu thương bản thân hơn. Mấu chốt ở đây là kết hợp cả việc suy nghĩ và hành động. Đừng chỉ làm một trong hai, mà hãy thực hành cả hai để các cảm giác có thể thay đổi.

Nếu việc đối xử tuyệt vời với bản thân có cảm giác kỳ cục hoặc không tự nhiên, thì đó là vì nó mới lạ chứ không phải vì nó sai. Sau khi bạn đã thực hành việc yêu thương bản thân tích cực, bạn sẽ thấy thoải mái hơn với việc đó. Đó là một quá trình đơn giản nhưng là một quá trình mà bạn sẽ muốn thực hành hằng ngày trong suốt phần đời còn lại của mình. Còn điều gì có tác động mạnh mẽ lên bản thân hơn việc đối xử với chính mình bằng thật nhiều tình yêu thương và sự ân cần chu đáo mỗi ngày?

Dưới đây là một vài ý nghĩ mà bạn có thể nghĩ để xác nhận một lần nữa tình yêu dành cho bản thân mình:

Tôi yêu bản thân tôi. Tôi là một người tuyệt vời và xứng đáng được hạnh phúc.

Tôi thích chính mình, dù tôi cũng mắc sai lầm.

Tôi có thể tiếp tục yêu thương mình, kể cả khi những người khác không thế.

Tôi có thể xử lý bất kỳ tình huống nào vì tôi mạnh mẽ.

Tôi biết rằng dù có ra sao, tôi vẫn luôn có thể yêu bản thân.

Tôi có quyền được yêu bản thân bất kể tôi đã mắc lỗi lầm gì trong quá khứ.

Còn đây là những điều bạn có thể LÀM để xác nhận một lần nữa tình yêu dành cho bản thân mình:

Tự mua cho mình một món quà, hoa hay bất cứ thứ gì khác để bày tỏ sự cảm kích vì bạn là chính bạn.

Tiêu tiền thoải mái cho bản thân như khi bạn có thể làm cho một người bạn đến từ phương xa.

Dành thêm thời gian cho bản thân chỉ để tận hưởng những việc khiến bạn hài lòng nhất.

Đi massage. Ăn một bữa thật ngon. Đọc cuốn sách mà bạn vẫn muốn đọc.

Lùi các việc khác lại một ngày và biến ngày này thành một "ngày đặc biệt" chỉ dành cho bạn.

Thư giãn. Sống chậm lại. Thực hiện một chuyến đi nghỉ ngắn vào cuối tuần sắp tới.

SỰ BẢO ĐẢM nhận ĐƯỢC TẤT CẢ TÌNH YÊU

MÀ BẠN MONG MUốN

Nhận được tình yêu cũng giống như đi mua sắm. Nếu bạn đến cửa hàng để tìm một món đồ gì đó cụ thể và họ không có thứ bạn muốn, bạn sẽ nghĩ "khỉ thật" và đi sang cửa hàng khác. Nếu cửa hàng khác vẫn không có thứ bạn muốn mua, thì bạn cũng không thấy quá khó chịu và ngừng tìm kiếm, bạn sẽ đi tìm tiếp ở nơi khác. Đây là thái độ mà bạn muốn áp dụng vào việc có được tình yêu và sự công nhận.

Thật không may, nhiều người chỉ là sẽ không cho bạn thứ tình yêu, sự ngợi khen hay sự công nhận theo cách mà bạn muốn, vào lúc bạn muốn. Họ có thể trao cho bạn tình yêu khi bạn đang bận, đang quá phân tâm để thật sự cảm kích nó và không thể hiện nó những lúc khác khi bạn muốn có nhiều hơn. Bạn sẽ giải quyết vấn đề này như thế nào?

Đơn giản thôi - hãy tự trao điều đó cho mình. Bạn biết rõ bản thân hơn bất kỳ ai khác. Bạn biết chính xác bạn muốn được đối xử như thế nào, bao nhiêu tình yêu thương, loại yêu thương và cách yêu thương mà bạn muốn. Thay vì để người khác phải luận ra những điều này, hãy làm chủ và nhận lấy trách nhiệm trao điều đó cho chính mình.

Ban đầu, đa phần mọi người cảm thấy kỳ quặc khi đối xử một cách thật sự yêu thương với bản thân. Họ chưa từng làm việc này và đó là một khái niệm mới. "Hành động một cách yêu thương đối với bản thân ư? Tôi phải làm việc đó như thế nào đây?"

Bạn sẽ làm việc đó gần giống với cách mà bạn sẽ làm cho người khác. Giả sử bạn đang lên kế hoạch dành thời gian cho mình vào cuối tuần này. Hãy bắt đầu từ trước đó vài ngày và lên kế hoạch cho một cuối tuần tuyệt vời theo nghĩa đen. Hãy nghĩ đến việc dành thời gian cho bản thân theo những cách đầy yêu thương và thú vị. Ban đầu bạn có thể cảm thấy thật kỳ cục bởi bạn chưa từng làm thế nhưng bạn chỉ cảm thấy kỳ cục lúc đó thôi. Sẽ không khó đến thế nếu bạn nghĩ đến việc dành thời gian này với người bạn thật sự thích "say đắm". Bạn chỉ cần đặt "bạn" vào vị trí đó, và nghĩ cùng một loại ý nghĩ đó.

Hãy lên kế hoạch. Hãy hào hứng. Và trải nghiệm những biến chuyển — về mặt tinh thần và hành vi - cho đến khi việc nghĩ và làm những điều này trở nên tự nhiên. Bạn chỉ cảm thấy nó kỳ cục vì nó mới lạ mà thôi. Hãy luyện tập và bạn sẽ mau chóng quen với việc đó.

CỘI RỄ CỦA CÁC CẠM BẪY CẢM XÚC

Cạm bẫy cảm xúc - là sự không thể thoát khỏi một trạng thái cảm xúc không lành mạnh *một cách rõ rệt* - có thể là do sự thiếu tình yêu thương hay sự thiếu hiểu rõ giá trị của bản thân theo nghĩa rộng và hẹp. Xuyên suốt phần còn lại của cuốn sách này, chúng ta sẽ bàn về các cạm bẫy cảm xúc trầm cảm, lo âu, lo lắng và tức giận và cách thức để thoát khỏi chúng. Còn lúc này, hãy cùng nhìn vào sự khác nhau giữa một người biết yêu thương bản thân và một người thiếu tình yêu dành cho bản thân .

Trong minh họa này, tôi sẽ sử dụng một ví dụ về "thế giới thay thế": Hãy giả sử rằng bạn đang sống trong một căn nhà mà bạn KHÔNG THỂ ra khỏi đó. Đó là một ngôi nhà lớn với đủ mọi tiện nghi và những vật dụng tân tiến nhất. Nó có nước sạch luôn chảy, tủ lạnh và tủ đá đầy thức ăn. Các kho dự trữ và đầy ắp, và có một nhà kính gắn với ngôi nhà cung cấp đủ mọi thứ hoa quả tươi và rau xanh mà bạn có thể muốn.

Một người bạn của bạn ghé chơi và cô ấy mang đến hai túi đồ tạp hóa làm quà cho bạn. Bạn có thể thấy cảm kích và nói điều gì đó như, "Cám ơn cậu rất nhiều. Cậu không cần phải mang gì đến đâu vì các kho chạn của mình đã đầy ắp rồi. Mình sẽ đặt đổ tạp phẩm lên bàn này. Cám ơn cậu rất nhiều vì đã mang đến món quà tuyệt vời thế này. Cậu có muốn ăn hay uống gì khổng?"

Tuy bạn không cần đến bất kỳ một món tạp phẩm nào, bạn vẫn cảm kích trước sự chu đáo của cô ấy qua món quà, và bạn mời cô ấy cùng ăn đố ân của bạn. Nên cô hãy đến và không mang theo bất cứ món đổ ăn nào, điều đó với bạn cũng không sao. Bạn vẫn sẽ vui vẻ chia sẻ đồ ăn với cô ấy vì bạn có nhiều.

Nhưng điều gì sẽ xảy ra nếu nguồn nước sạch của bạn trở màu, tủ lạnh và tủ đá

trống không, nhà kính không có gì ngoài bùn nhão và trong chạn của bạn chỉ còn lại một hộp cá mòi? Theo yêu cầu mang đồ ăn đến, người bạn của bạn đến. Nhưng khi cô ấy đến gần nhà thì bạn phát hiện là cô ấy không mang theo gì cả. Đối với bạn, điều này quan trọng ghê gớm. Chạn để của bạn trống không và bạn đang bắt đầu cảm thay một chút tuyệt vọng.

Khi bạn mở cửa cho người bạn, bạn có thể có hai phản ứng:

1)Bạn sẽ hòa nhã mời cô ấy vào nhà và có thể cùng ăn chung hộp cá mòi cuối cùng. Bạn muốn đối xử lịch sự với cô ấy với hy vọng rằng nếu bạn tốt thì ngày mai cô ấy sẽ mang đồ ăn đến cho bạn.

2) Bạn có thể nổi nóng với cô ấy vì bạn cảm thấy rằng việc cô ấy không mang đồ ăn đến như bạn bảo là một cách gián tiếp đe dọa sự sinh tồn của bạn. Hãy cùng đối diện với điều này, không có sự giúp đỡ của cô ấy, bạn sẽ không có thức ăn. Bạn căng thẳng và lo lắng. Cho nên bạn khó chịu, bực mình và đòi hỏi, hoặc bạn ngầm bằng lòng, nhượng bộ và "làm thân". Dù cách nào, bạn cũng cảm thấy băn khoăn và lo lắng làm sao để có được thêm đồ ăn.

Chắc bạn đã biết tôi đang dẫn vào vấn đề gì. Nếu như đồ ăn tượng trưng cho tình yêu thương? Nếu các chạn của bạn đầy tình yêu thương, bạn có tất cả tình yêu thương (yêu thương bản thân thật sự) mà bạn cần. Khi có ai đó đến và cho bạn thêm tình yêu thương, điều đó thật tuyệt vời, nhưng không cần thiết. Bạn rất cảm kích trước món quà tình yêu thương của cô ấy và cảm ơn cô ấy. Nhưng bạn không đòi hỏi nó vì bạn đã chăm sóc cho khu vườn của mình, và có dư dả tình yêu thương tươi mới chờ đợi bạn mỗi ngày. Bạn chăm sóc khu vườn của mình hằng ngày để đảm bảo rằng nó được tươi tốt và từ đó tạo ra nhiều sản phẩm rau quả dồi dào.

Nếu chỉ có một ít tình yêu thương (hay lòng tự ái) trong những tủ chạn ấy, không có tình yêu tươi mới mọc lên trong căn nhà kính của bạn và mọi thứ hoặc đã chết khô hoặc đang thoi thóp? Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu người bạn của mình đến mà không mang theo thứ tình yêu hạn nghĩ bạn đang cần? Bạn sẽ có xu hướng, một lần nữa, mặc nhận, tỏ ra vui vẻ dễ thương quá mức và làm thân. Bạn muốn cô ấy thích bạn. Yêu thương bạn. Cho bạn sự công nhận mà bạn nghĩ bạn *cần* đến mức tuyệt vọng. Bạn không giữ vững lập trường trong các ý kiến của mình. Bạn sẽ không bày tỏ những quan điểm đối lập. Bạn sẽ có xu hướng tặng rất nhiều những lời nói dối lấy lòng trong một nỗ lực nhằm chiếm được cảm tình. Bạn sẽ không là chính mình. Bạn sẽ cảm thấy mình thật yếu đuối và bị hoàn cảnh chi phối.

Một khả năng khác là bạn có thể trở nên khó chịu với cô ấy vì đã không mang đến

cho bạn tình yêu mà bạn cần. Bạn sẽ thấy bực mình và cố gắng kiểm soát cô ấy, xem thường cô ấy hay khó tính với cô ấy hơn. Bạn có thể trở nên đòi hỏi, kiểm soát hay ngược đãi hơn khi bạn cảm thấy rằng qua việc từ chối không cho bạn tình yêu thương, cô ấy đã theo một cách nào đó đe dọa đến bạn, hạnh phúc hay sự tồn tại của bạn.

Tuy còn có các phản ứng cảm xúc khác, trên đây là hai cạm bẫy thường gặp nhất ở những người thiếu vắng nguồn cung tình yêu thương bản thân. Giải pháp để thoát khỏi những cạm bẫy cảm xúc này là hãy tự cung cấp cho mình một tình yêu thương bản thân vừa đủ để không phụ thuộc vào sự cung cấp tình yêu thương của người khác. Nếu bạn tập trung vào việc nhận tình yêu từ người khác, bạn sẽ có xu hương luôn luôn lo lắng, biết rằng lúc nào họ cũng có thể giới hạn sự yêu thương của họ dành cho bạn. Dưới đây là những hướng dẫn tỉ mỉ về cách làm thế nào để tự cung cấp cho mình nhiều tình yêu thương bản thân hơn - hãy thực hiện những việc này càng nhiều càng tốt mỗi ngày:

Hãy bắt đầu với việc tự nhận rằng bạn là một người đáng được yêu thương, được hưởng hạnh phúc và sự mãn nguyện.

Hãy nói chuyện với chính mình theo những cách yêu thương - Đừng bao giờ tự hạ thấp mình bằng bất cứ cách nào!

Hãy đối xử tích cực với bản thân như cách bạn sẽ đối xử với một người bạn rất thân hoặc với người bạn yêu.

Nhìn chung, trừ rất ít ngoại lệ, hãy đặt các mối quan tâm ngắn hạn và lâu dài của bạn lên trước nhất.

Hãy có một sự rõ ràng trong tư tưởng rằng bạn sẽ chấp nhận hoặc không chấp nhận những ứng xử nào từ người khác, và sau đó *chỉ* chấp nhận những ứng xử phù hợp với các tiêu chuẩn *của bạn.*

Không bao giờ để bản thân mình bị đối xử tồi tệ. Hãy đối xử một cách tuyệt vời với mình, làm tấm gương cho người khác về cách mà bạn muốn họ đối xử với bạn.

Đừng tiếc chi tiền cho bản thân chỉ để truyền ra một thông điệp rằng bạn yêu thương và trân trọng chính mình.

Đừng bao giờ làm điều gì mạo hiểm đến bản thân hay hạnh phúc của mình một cách *không cần thiết.*

Hãy đặt hạnh phúc của những người quan trọng nhất với bạn ở vị trí thứ hai sau hạnh phúc của bạn.

Tích cực theo đuổi các mối quan tâm, các sở thích và đam mê mà đối với bạn là

đặc biệt và khiến bạn hài lòng.

Hãy làm các hoạt động đem lại những thành quả có thể thấy được; xây dựng, sáng tạo hay trồng một thứ gì đó.

Hãy làm những việc giúp góp phần vào sự hạnh phúc và mạnh khỏe của người khác; ví dụ, tình nguyện giúp đỡ ở bệnh viện, tham gia làm một Anh lớn hay Chị lớn, giúp đỡ một người hàng xóm hay một người bạn, thực hiện các cử chỉ tử tế ngẫu nhiên, gây bất ngờ cho một thành viên trong gia đình bằng một thứ gì đó đặc biệt hay thứ gì đó có ý nghĩa với họ.

Biểu lộ nhiều hơn những lời nói và cử chỉ thể hiện tình yêu và sự yêu mến với những người bạn quan tâm; biểu lộ cho người khác thấy tầm quan trọng và ý nghĩa của họ đối với cuộc đời bạn.

Học qua việc lắng nghe *và* thực hành; phát triển các kỹ năng mới và các hoạt động mới xuyên suốt trong năm.

Ăn uống lành mạnh và tập thể dục đều đặn - nó truyền tải một thông điệp về sự trân trọng thân thể bạn.

Yêu thương bản thân bằng cả trí óc, thể chất, tinh thần và lý trí như nhau.

Đừng cho phép ai hay bất cứ điều gì "lấy cắp" ngày hôm nay của bạn. Hãy khiến cho ngày hôm nay là ngày tuyệt vời nhất cuộc đời bạn... và lên kế hoạch cho nó như thế!

Dành thời gian mỗi ngày hay mỗi tuần "cho riêng mình". Đầy là thời gian bạn dành ra chỉ để ở một mình và tận hưởng sự đồng hành của chính mình mà không bị xao nhãng bởi người khác, tivi, việc đọc hay hoàn thành các việc (Xem "Bài tập yêu thương bản thân").

“Tôi PHẢI LÀM GÌ?”

Hình dung hoặc tưởng tượng bạn muốn người khác đối xử, nói chuyện hay chạm vào bạn như thế nào. Hãy làm thế với mình mỗi ngày

Đặt ra các giới hạn. Hãy nói 'Không" hay đối diện trực tiếp VỚI bất kỳ ai đối xử với bạn theo những cách bạn không thích Hầy làm cho người đó ý thức được các ranh giới của bạn và thực hiện nó. Hãy nói và hành động một cách thẳng thắn và tự tin. Bạn có quyền được nhận sự đối xử theo cách bạn muốn mà không cần phải giải thích.

Khi thấy cần tình yêu hay sự chú ý của người khác, hãy xem đó như một dấu hiệu rằng bạn chưa yêu thương bản thân đủ nhiều. Hãy hướng lại sự tập trung và chú ý của bạn vào những việc yêu thương giúp xoa dịu bạn.

Để làm tăng tình yêu thương dành cho bản thân, hãy lập một danh sách những việc bạn muốn làm cho mình, những niềm VUI thích, những điều có lợi cho bạn, và thực hiện danh sách đó hằng ngày.

Lập một danh sách những câu nói yêu thương bản thân có ý nghĩa với bạn. Hãy đọc đi đọc lại những câu nói này cho đến khi chúng trở thành tự nhiên và là một phần của bạn.

Tạo một danh sách các hoạt động *đặc biệt,* và thực hiện một hoạt động mỗi tuần hoặc mỗi ngày: đọc một cuốn sách, nghe nhạc, đi dạo, thực hiện một chuyến đi nghỉ ngắn cuối tuần, tham gia một câu lạc bộ, đi massage, dành thời gian yên tĩnh cho bản thân, V.V..

1. Cho đi bằng những cách mà bạn thấy hài lòng hoặc thỏa mãn.

Thể hiện tình yêu và sự yêu mến nhiều hơn; sẵn lòng cho đi và đón nhận những lời khen.

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC

- Phát triển sự *tôn trọng tích cực vô điều kiện* đối với tất cả mọi người gồm cả bản thân bạn.
- Chấp nhận là bước đầu tiên để có thay dồi - trước khi xuất hiện sự thay đổi. tốt hơn hết là bạn chấp nhận vối những gì dang có.
- Phát triển sự chấp nhận bằng cách chấp nhận những sự thật và sau đó cố gắng thay đổi những điều bạn không đồng tình theo một cách tích cực.

. Tình yêu thương trưởng thành là tình yêu thương có điều kiện và khiến người khác đối xử với bạn theo các giới hạn của bạn và tôn trọng các ranh giới của bạn.

- Những người lành mạnh về cảm xúc sẽ yêu thương chính mình bất kể khả năng, lỗi lầm và những giới hạn của mình có thể nào.
- Mặc dù bạn có thể rất khao khát tình yêu thương và sự công nhận của người khác vì những lý do cảm xúc *và* thực tế, thì sự thật là BẠN KHÔNG Cần nó.
- ích kỷ tức là hành động theo cách cố gắng chỉ thu lợi cho mình không quan tâm đến người khác.
- Sự tôn trọng bản thân hòa hợp với sự tôn trọng xã hội và nó cân nhắc đến người khác cũng như đến bản thân mình.
- Nếu hành xử theo những cách tốt dẹp thì các cảm nhận theo sau đó sẽ có xu hướng tích cực và lành mạnh.
- Hãy đối xử vối bản thân như thể bạn đang đối đãi với một người bạn tốt hoặc đối đãi hơn thế.
- Hãy dặt bản thân lên trước nhất và đặt những người quan trọng với bạn ở vị trí thứ hai.

Phần phụ lục

Bài tập yêu thương bản thân

Trong một tuần tới, bạn hãy ngồi trước gương ít nhất 5 phút mỗi ngày, không làm gì khác trong khoảng thời gian này.

Bạn có nhiệm vụ tự giả định rằng người mà bạn thấy trong gương là một người hoàn toàn tách biệt với bạn nhưng có một cuộc sống giống hệt. Cùng cha mẹ, cùng các trải nghiệm, cảm giác, những gian nan và đau khổ. Mọi thứ đều y hệt.

Bây giờ trách nhiệm của bạn là nói chuyện với người này thành tiếng và khiến cô ấy (hoặc anh ấy) hoàn toàn cảm thấy tuyệt VỜI về bản thân. “Làm cho cô ấy thấy ấm áp" như thể bạn đang nói chuyện với người bạn thân nhất của mình. Hãy cố gắng để bày tỏ sự tha thứ và thấu hiểu với cô ấy. Hãy nói với cô ấy rằng cô ấy quan trọng với bạn thế nào. Hãy thể hiện sự chu đáo và truyền các giá trị của cô ấy sang bạn. Hãy làm điều này bằng tình yêu thương, sự dịu dàng, ân cần và kiên nhẫn.

PHẦN II CẠM BẪY KHÔNG cố Ý

Lời đề mục

☐Bạn thường có xu hướng cảm thấy khó chịu về sự việc nào nhất?

☐Con bạn đi chơi quá giờ giới nghiêm?

☐Có người đối xử thiếu tôn trọng với bạn?

☐Không được trân trọng hay công nhận?

☐Người vợ hoặc chồng bạn về muộn mà không gọi điện báo trước?

☐Các cuộc tranh cãi? Những bất đồng ý kiến? Sự ngoan cố?

☐Bị bắt quả tang làm điều gì đó sai trái?

☐Chơi không hay trên sân golf hay ở môn thể thao nào đó khác?

☐Một người họ hàng hay một người bạn thân thiết qua đời?

☐BỊ lừa dối?

☐Bạo hành trẻ em?

Hãy nghĩ về những điều mà bạn có xu hướng nhạy cảm khi nhắc đến. Một số người có thể vượt qua được dễ dàng chuyện bị trộm mất xe trong khi lại rất bực bội khi thấy một vết xước trên chiếc đĩa CD yêu thích. Mỗi người một khác. Các Lĩnh vực "dễ gợi nhiều cảm xúc" của bạn là gì?

Khi còn nhỏ, chúng ta chưa bao giờ chính thức được học về kiểm soát cảm xúc. Chúng ta học đọc và học viết. Chúng ta học địa lý và biết rằng Trái đất quay quanh Mặt trời hết 365 và 1/4 ngày mỗi năm. Ở nhà chúng ta học tắt đèn mỗi khi ra khỏi phòng hay ngậm miệng khi nhai và nói "xin lỗi" mỗi khi ợ.

Trong tất cả những điều rất quan trọng mà chúng ta được chính thức học, chưa ai từng dạy chúng ta về cách kiểm soát các cảm xúc của mình. Cha mẹ chúng ta không bao giờ thật sự dạy chúng ta về việc kiểm soát cảm xúc. Chúng ta không được học nó ở nhà hay ở bất kỳ nơi nào khác. Kiểm soát cảm xúc không được dạy bởi không ai biết các cảm xúc có thể được kiểm soát như thế nào. Thậm chí người ta còn không hề nghĩ đến vấn đề kiểm soát cảm xúc.

Khi còn nhỏ, bạn được kỳ vọng học được những căn bản của việc đọc, viết và làm toán, nhưng không ai chỉ cho bạn cách để kiểm soát các cảm xúc của mình. Người ta chỉ chờ đợi hy vọng là bạn biết, mà không cần được dạy. Đây chính là nội dung của mục này.

Đối với đa số chúng ta, cha mẹ chúng ta thường ngạc nhiên bởi những lỗi sai trong phép xã giao hơn là những gì thuộc về logic. Chúng ta lớn lên theo một cách mà động cơ thúc đẩy cho cách ứng xử của chúng ta đến từ khao khát có được sự chấp thuận của xã hội chứ không phải đến từ các nguyên tắc đạo đức. Thay vì dạy chúng ta nghĩ cho mình, đa số chúng ta được dạy nhắc lại cầu trả lời đúng mà không suy nghĩ.

Chúng ta dành nhiều thời gian để nghĩ xem nên đi đâu vào kỳ nghỉ hơn là để nghĩ về những suy nghĩ của mình. Thật sự thì, có bao nhiêu người dành ra 10 phút mỗi ngày hay thậm chí mỗi năm để nghĩ về những suy nghĩ của mình? Khả năng suy ngẫm là tối quan trọng trong việc kiểm soát các cảm xúc và sẽ là trọng tâm của mục này. Đã đến lúc chúng ta đi vào bên trong và ý thức sắc bén hơn về quá trình tư duy của mình.

Suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta hoàn toàn gắn chặt với nhau. Khi bạn khám phá được quá trình hình thành nên các cảm xúc, hãy dạy lại cho những người khác. Điều này sẽ có tác dụng giúp bạn tiếp thu được các bài học trong cuốn sách này... vì chúng ta thường dạy giỏi nhất về những điều chúng ta "cần" được học nhất. Việc dạy lại này cũng đem lại hai lợi ích khác nữa:

1)bạn sẽ ý thức hơn những chỗ bạn chưa hiểu rõ và sẽ lật lại những trang này để hiểu được rõ hơn và

2)bạn đem lại cho người khác một sự giáo dục mà họ rất thiếu trong quá trình trưởng thành và điều đó sẽ mang lại lợi ích rất lớn cho họ.

Chương 6 HỌC TRÒ GIỎI - BÀI HỌC TỒI

Điều gì khiến bạn phiền lòng nhất? Ai làm cho bạn tức giận nhất? điều gì khiến bạn lo lắng nhiều nhất?

Người chồng hoặc vợ của bạn có khiến bạn ghen tuông không? Thời tiết, công việc, mối quan hệ, lạm phát hay các loại thuế khiến bạn kiệt sức và bực bội?

Bạn trả lời những câu hỏi trên như thế nào? Bạn có chỉ ra bất cứ điều gì khách quan ví như bạn bị mất việc, bị trộm mất xe, con cái cãi lại bạn, nói dối bạn, bị điểm kém, người bạn đời đong đưa với người khác hay thường về muộn? Danh sách này cũng cá nhân như chính bạn vây. Nhưng nếu bạn trả lời bất kỳ một câu hỏi nào ở trên bằng việc dẫn ra một điều gì đó khách quan, nghĩa là bạn đã mắc phải một sai lầm nghiêm trọng trong lối suy nghĩ mà tôi sẽ giải thích ngay sau đây.

Nếu bạn hỏi một người bình thường là vì sao cô ấy cảm thấy tệ, giận dữ hay lo lắng — cô ấy sẽ trả lời bạn rằng một điều gì đó khách quan đã gây ra tình trạng ấy ở cô ấy. Tuy điều này là không đúng, đó lại là điều mà xã hội của chúng ta tin như vậy. Chúng ta chính là nguyên nhân cho các cảm xúc của chính mình, chứ không phải điều gì đó bên ngoài, với một ngoại lệ. Tôi sẽ giải thích ngoại lệ đó trong giây lát.

Khi còn nhỏ bạn là một học trò rất giỏi trong hành vi con người. Bạn học được một vài ngôn ngữ, cách giao tiếp xã hội, cách lịch sự, đọc, viết và làm toán. Bạn biết được chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn chạm vào cái gì nóng và dao sắc có thể gây ra điều gì. Bạn được dạy về sự tinh tế trong giao tiếp giữa con người với con người và thậm chí đôi khi còn có thể kể chuyện cười. Đây không phải là những chiến công nhỏ đối với một đứa trẻ. Bạn là một học trò giỏi.

Thật không may, là một đứa trẻ, bạn tin phần lớn, dù không phải hoàn toàn, vào những gì bạn được bảo. Đa số những gì mà trẻ con đối diện là những phép tắc hiển nhiên nhất. Phần lớn những bài học không dễ thấy, hoặc được ẩn ý, hoặc không được nói ra dường như không dễ được trẻ để ý đến. Nếu bạn bảo một đứa trẻ rằng nó là một "cô bé hư" khi nó làm điều gì đó sai, và nó sẽ học được rằng việc mắc sai lầm sẽ xác định giá trị của nó. Tuy nó sẽ không bao giờ giải thích điều đó theo cách này, và đó không phải là thông điệp mà chúng ta muốn truyền đạt, thì đó vẫn sẽ là một bài học không nói ra đối với nó. Chẳng phải đa số chúng ta đều nghe điều ấy khi còn nhỏ sao? Có phải đa số chúng ta luôn khó cảm thấy tốt về bản thân? Tuy có những ngoại lệ, đa số trẻ em đã gặp khó khăn trong việc tự thích và chấp nhận chính mình.

Bạn là một học trò giỏi bởi một trong những điều mà bạn gần như chắc chắn đã

học được từ cha mẹ bạn - chứ chưa nói đến xã hội, tôn giáo, trường học và bạn bè - là *điều có thể khiến bạn buồn phiền*. Bạn nghe và chứng kiến điều đó mỗi ngày. Mẹ bạn hét lên khi thấy một con nhện. Có người lấy trộm máy cắt cỏ và bố bạn giận điên lên. Anh trai bạn sắp thi viết và rất lo lắng cho bài thi viết đó. Bạn học được rằng các tình huống và những điều bên ngoài bản thân có năng lực *khiến bạn* cảm thấy có lỗi, tức giận, lo lắng hay lo âu bồn chồn. Khi kết thúc chương này, tôi hy vọng có thể thuyết phục được bạn rằng những điều này là không đúng. Thậm chí không có chút mảy may nào đúng.

Bài học này - rằng người khác hay việc gì đó khác có thể gây đau khổ cho bạn - được cho là đúng và được hầu như tất cả mọi người tin theo. Nó chỉ là được truyền cho bạn một cách vô thức. Khi tin rằng người khác có thể khiến bạn đau khổ tức là bạn đã đặt quyền khống chế các cảm xúc của bạn vào tay người khác. Đây là điều mà bạn không bao giờ muốn làm. Nó sẽ đặt bạn vào một vị trí bất lực và bị thao túng, là nền tảng cho cạm bẫy cảm xúc.

Chúng ta biết được những điều chúng ta ĐANG BIẾT NHƯ THẾ NÀO

Vào đầu thập kỷ 1900, một nhóm nhà nghiên cứu đã đến một khu vực dân cư ở Thành phố New York gọi là "Hell's Kitchen". Trong vòng 10 năm, có 11 tội phạm bị truy nã của FBI sinh ra ở Hell's Kitchen. Vấn đề đặt ra là "Điều gì đã khiến cho một khu vực nhỏ như vầy lại sản sinh ra nhiều tội phạm quá khích đến thế?"

Cho nên người ta đã bắt đầu một cuộc nghiên cứu. Các kết luận về cơ bản là: Sự khắc nghiệt của điều kiện sống, như nghèo đói, bạo lực và tội phạm (các tác nhân kích thích - *stimuli),* là *nguyên nhân* các cá nhân này trở thành tội phạm (phản ứng -*response).* Lý thuyết mà sẽ là mô hình cho nhiều chục năm sau đó này được biết đến với tên gọi Thuyết Kích thích-phản ứng *[Stimulus-Response Theory]* (hay còn gọi là Thuyết S-R).

Thuyết S-R cho rằng có một Tác nhân kích kích (môi trường ở Hell's Kitchen) tạo ra một Phản ứng cụ thể (hành vi của tội phạm). Điều này trên bề mặt dường như chính xác là cách mọi việc xảy ra. Có một tác nhân kích thích: một con rắn, và có một phản ứng: sợ hãi và la hét. Trước khi nhìn thấy con rắn thì người đó bình thường và bây giờ thì anh ta sợ hãi. Có vẻ như việc con rắn là nguyên nhân gây ra nỗi sợ là điều hợp lý.

Vấn đề là nó *có vẻ* như hợp lý, nhưng trong thực tế lại không phải như vậy. Đó là một sự đánh lừa dựa trên cách tư duy không chính xác và các

nhận thức sai lầm. Người ta đã tìm ra chỗ sai sót như sau.

Sau khi bản báo cáo Thuyết S-R được đưa ra, nó được xem xét cẩn thận như các nghiên cứu khoa học đáng tin cậy khác. Có một vài vấn đề phát sinh dẫn đến nhiều câu hỏi hơn và cuối cùng là một nghiên cứu khác được thực hiện. Các nhà nghiên cứu quay trở lại Hell's Kitchen và phát hiện rằng hầu hết các cá nhân khác sống trong cùng môi trường với các "tội phạm bị truy nã của FBI" lại là những công dân gương mẫu. Nếu môi trường (tác nhân kích thích) không đổi, thì vì sao nó lại có thể tạo ra một kết quả khác hẳn như vậy (phản ứng)?

Nghiên cứu thứ hai phát sinh từ-cấu trúc cơ bản được phần lớn người sử dụng ngày nay. Đó là Thuyết **S-O-R.** Có một Tác nhân kích thích (Stimulus) có sẵn và tùy vào cách mà Sinh vật (Organism) nghĩ về tác nhân kích thích này như thế nào mà sản sinh ra một Phản ứng (Response) cụ thể.

Hai đứa trẻ đang chơi trong công viên. Cả hai đều liếc thấy một con rắn. Một đứa hét lên và chạy đi, trong khi đứa trẻ kia có thể bị giật mình nhưng sau đó tò mò đến gần con rắn. Vì sao lại khác nhau như thế? Mỗi đứa trẻ nghĩ về trải nghiệm đó khác nhau.

Đã có nhiều hình mẫu mô phỏng lại khái niệm cơ bản của thuyết S-O-R. Một trong những hình mẫu khả dụng nhất là Thuyết A-B-C của Tiên sĩ Albert Ellis[4] trong đó A là Sự kiện kích hoạt (Activating Event), B là Hệ thống niềm tin (Belief System) và c là Hậu quả (Consequence).

Sự HÌNH THÀNH CỦA CẢM xúc

Có vô số điều có thể đưa đến các cảm xúc của bạn và sau đó khiến chúng thay đổi. Các ý nghĩ, niềm tin, quan niệm, triết lý, và thái độ của bạn tất cả đều thuộc một phạm trù, tất cả đều thuộc về nội tại, và phần *lớn* thuộc sự kiểm soát của bạn. Hãy lưu ý điều tôi nói: "phần lớn thuộc sự kiểm soát của bạn". Tức là mỗi con người chúng ta không có được sự kiểm soát hoàn toàn và tuyệt đối đối với các ý nghĩ của mình.

Chúng ta *có th*ể phát triển được sự kiểm soát tuyệt vời, nhưng nó không phải là không có khiếm khuyết. Nói một cách đơn giản, có quá nhiều nhân tố ảnh hưởng đến suy nghĩ của chúng ta để có thể phát triển được các kỹ năng tư duy đến một điểm không có sai lầm.

Một hạng mục chung có tác động mạnh lên cảm xúc của chúng ta là các suy nghĩ. Hạng mục còn lại bao gồm những gì tác động lên chúng ta về mặt

thể chất.

Bất cứ ai tin rằng cảm xúc của chúng ta *chỉ* được tạo nên bởi các ý nghĩ chắc chưa rừng bị ném xuống một dòng sông lạnh như băng. Nếu tôi dùng một chiếc gậy và đánh bạn, đảm teo rằng - bạn *s*ẽ có một sự thay đổi về cảm xúc và Nếu Bạn bị bệnh, bị đánh thuốc mê, hoặc bị thương - bạn sẽ có một thay đổi về cảm xúc. Chúng ta đã biết rằng một số người, sự lo âu có yếu tố di truyền cũng giống như niềm hạnh phúc nói chung. May mắn thay, di truyền không có nghĩa là chúng ta không có quyền kiểm soát, tốt hơn hết chúng ta có thể bỏ ra nhiều công sức hơn trong việc tạo ra sự thay đổi mong muốn.

"Lý luận mang tính cảm xúc có phải là một sự nghịch hợp?"

Chương 7 TƯ DUY LOGIC VÀ LÝ LUẬN MANG TÍNH CẢM XÚC

Ở một mức độ logic, gần như rất dễ để thấy được rằng cách bạn nghĩ về vấn đề nào đó sẽ quyết định cách bạn cảm nhận về nó. Nhưng ở mức độ cảm xúc, lại là một trải nghiệm hoàn toàn khác.

Chúng ra *có th*ể suy nghĩ một cách logic về các cảm xúc của mình và ai là người chịu trách nhiệm cho các cảm xúc đó. Nếu tôi hỏi bạn, "Ai là người sở hữu, tạo ra và chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của bạn?" thì hầu như ai cũng sẽ nhận lấy trách nhiệm. Nhưng nếu tôi đặt cầu hỏi theo một cách tự nhiên thoải mái hơn, "Ai *khiến bạn* bực mình?" thì đa số sẽ không để ý đến suy nghĩ của mình.

"Tôi bực mình vì tôi *đòi hỏi* Joe phải đối tốt với tôi, nhưng anh ta không làm thế. Tuy tôi không thích cách cư xử của anh ấy, việc *cứ khăng khăng rằng Joe* phải thay đổi sẽ chỉ khiến tôi thêm buồn phiền. Tốt hơn là tôi thừa nhận tính cách này của Joe và đối xử với anh ta theo một cách có lợi cho tôi, để chủ động thay đổi những chỗ tôi có thể và để ngừng khăng khăng rằng Joe hay thế giới sẽ thay đổi bản chất vốn có của nó hay của anh ta."

Đây là một cách trả lời câu hỏi vì sao bạn thấy đau khổ chính xác và hợp lý hơn nhiều. Nhưng ai sẽ nói ra như vậy chứ? Hầu như không ai cả. Vì sao vậy? Bởi không phải ai cũng được dạy chịu trách nhiệm cho những cảm xúc của mình. Chúng ta có xu hướng lý luận một cách cảm xúc. Đó gần như là để cảm xúc áp chế phần logic và bởi chúng ta thấy xúc động về nó, tức là nó phải đúng là như thế.

Chúng ta đều được dạy phải nói những điều như...

"Anh ta làm tôi bực mình. "

Thay vì nói một cách chính xác là...

"Tôi tự khiến mình bực với những gì anh ta làm khi cứ *khăng khăng* một cách trẻ con rằng anh ta phải hành xử theo cách mà tôi *đòi hỏi*, mặc định rằng anh ta *không có quyền* được là chính anh ta."

Chúng ta đều được dạy phải nói những điều như...

'Điều đó khiến tôi thấy lo. "

Thay vì nói một cách chính xác là...

Tôi đa tự làm mình lo lắng một cách không cần thiết khi tập trung vào

một sự tiêu cực tiềm năng, xem nó như một *thảm họa* và nghĩ rằng *mình sẽ không thể kham nổi điều đó* nếu nó có xảy ra."

Hoặc:

"Cô ấy khiến tôi thấy ghen tị. "

Thay vì nói một cách chính xác là...

"Tôi tự làm mình thấy ghen tị một cách ngốc nghếch khi suy nghĩ một cách *nài ép* và *áp đặt* chứ *không* phải là tin tưởng vào bản thân mình."

Hoặc:

"Việc bị đuổi việc thật sự khiến tôi trầm cảm."

Thay vì nói một cách chính xác là...

"Khi bị đuổi việc, tôi đá tự làm mình trầm cảm với việc *than vãn* và *oán trách* rằng mọi việc không theo ý mình. Tôi *thấy tiếc* cho mình và *đổ lỗi* cho người khác hoặc bản thân vì hoàn cảnh này thay vì tin rằng tôi sẽ có một tương lai tươi sáng và rồi chủ động làm việc gì đó để điều đó có thể xảy ra."

Đừng lầm tưởng rằng đây *chỉ* là về ngữ nghĩa. Cách bạn nghĩ có tác động đáng kể lên các cảm xúc của bạn. Các ý nghĩ có xu hướng như một "hiệu ứng domino" — một ý nghĩ kích hoạt các ý nghĩ khác. Khi bạn nói, "John khiến tôi bực mình" tức là bạn đang khẳng định và ám chỉ một cách hướng ngoại rằng: 1) John là nguyên nhân gây ra sự bực mình nơi bạn; 2) bạn là nạn nhân thụ động không có lựa chọn nào khác ngoài việc bực mình bởi John là người kiểm soát các cảm xúc của bạn chứ không phải bạn; và 3) John phải thay đổi thì bạn mới hết bực mình.

Nếu không phải chuyện buồn, thì sẽ thật khôi hài khi nghe một người đàn ông cao lm9 đứng trước tòa, hoàn toàn tin vào những gì mình đang nói với vị thẩm phán: "Nhưng thưa quý tòa, tôi đánh vợ không phải là lỗi tại tôi. *Cô ấy khiến tôi tức giận* khi đã nói dối."

Rất đơn giản để nói, "Vợ tôi *khiến* tôi tức giận" Nhưng lời tuyên bố này không chính xác - một lời nói dối đổ lỗi cho người khác vì những trạng thái cảm xúc của mình.

Làm sao chúng ta biết được người đó thật sự tin rằng người vợ đã *khiến anh ta* tức giận? Anh ta cố thay đổi ai để cảm thấy tốt hơn, 1) người vợ, là người *không* kiểm soát các cảm xúc của anh ta hay 2) bản thân anh ta? Chắc chắn anh ta sẽ luôn chọn thay đổi vợ mình để cảm thấy tốt hơn.

Khi nói, "Con rắn *làm tôi sợ* điều đó giống như thể đó là lỗi của con rắn và rằng con rắn chủ động hù dọa chúng ta vậy. Không hề!

Chúng ta có xu hướng tin vào các cảm xúc của mình một cách thái quá, thay vì suy nghĩ điềm tĩnh, lý trí. Tôi đang ngồi đó. Tôi đang an lành và điềm tĩnh - và một con rắn trườn qua. Tôi Trông thấy nó và nhảy dựng lên. Vì thế, *nó dọa tôi sợ,* có đúng không? Sai rồi!

Giả sử bạn đang ngồi nhắm mắt ở đó. Con rắn có thể tiếp tục trườn qua và bạn sẽ không bao giờ *biết được*điều đó. ơ đây nhấn mạnh vào sự "biết được", là một quá trình trong tư tưởng, một quá trình suy nghĩ. Tùy vào việc quá trình này diễn ra thế nào sẽ cho ra kết quả là bạn sợ hay không sợ những con rắn. Điều này đúng bất kể cảm xúc của bạn ra sao. Suy nghĩ của bạn xác định phản ứng cảm xức của bạn chứ không phải là sự kiện, tác nhân kích thích hay tình huống.

Một số người lập luận rằng nếu từ đầu không có con rắn ở đó, thì bạn sẽ không có những ý nghĩ ấy và do đó bạn sẽ không bị sợ. Do đó, con rắn làm bạn sợ. Nhưng bạn được chọn sẽ nghĩ gì mà. Trách nhiệm không thuộc về con rắn, mà là bạn. Bạn tự làm điều đó với mình.

Tuy đúng là nếu con rắn không ở đó, bạn sẽ không bị sợ hãi, nhưng nếu với tình huống tương tự, và bạn là người yêu rắn, suy nghĩ của bạn sẽ rất khác, phản ứng của bạn cũng sẽ khác. Suy nghĩ của bạn dựa vào bản thân bạn chứ không phải dựa theo hoàn cảnh. Do đó, các cảm xúc của bạn cũng dựa vào bạn và thuộc trách nhiệm của bạn chứ không phải của một ai khác.

Bạn nắm quyến kiểm soát

Việc chúng ta là người tạo nên các cảm xúc của chính mình là một điều rất tốt. Theo cách đó *chúng ta* nắm sự kiểm soát. Vài năm trước, một thân chủ nói với tôi rằng những sự kiện trong cuộc đời cô ấy đã khiến cô ấy suy sụp và trầm cảm. Tôi cúi về phía cô ấy và nhẹ nhàng chỉ ra, "Chị có nhận ra rằng chị mới chính là nguyên nhân của sự trầm cảm và của hoàn cảnh đó không?" Cô ấy nói, "Điều đó nghe thật đáng thất vọng."

Không. Điều đó thật tuyệt vời! Nếu chúng ta là người tạo ra những cái bẫy cảm xúc cho chính mình, như trầm cảm, tức giận, lo âu, lo lang, thì chúng ta cũng có quyền năng giải phóng chính mình. Chúng ta không cần phải đợi đến lúc thế giới thay đổi để có thể cảm thấy khá hơn.

Đừng hiểu nhầm tôi. Tôi không nói rằng bạn *không nền* cảm thấy chán

nản hay tức giận. Y tôi là *bạn là nguyên nhân gây ra* những cảm xúc này. Trước khi chúng ta có thể tạo sự thay đổi thì điều quan trọng trước hết là ý thức được sự thật.

Một số người tin rằng việc đôi khi bị căng thẳng, tức giận hay lo lắng là chuyện *bình thường,* là điều *tự nhiên.* Hãy cẩn thận với hai cụm từ này.

"Bình thường" nằm ở khoảng giữa mức tiêu chuẩn hoặc mức trung bình. Ta bị cảm lạnh một hai lần mỗi năm là chuyện bình thường. Một số người hơi vượt quá mức tiêu chuẩn và bị cảm lạnh hai ba lần mỗi năm, trong khi số khác chẳng bị cảm lần nào suốt 5 hay 10 năm. Chỉ vì điều gì đó là bình thường, không có nghĩa là nó lành mạnh. Có thể việc bạn thấy căng thẳng khi bị mất việc là bình thường, nhưng điều đó là không lành mạnh và không bình thường.

"Tự nhiên" dùng để chỉ điều gì đó đến một cách dễ dàng hay đã thành thục qua sự rèn luyện. Một người có năng khiếu tự nhiên về thể thao — có nghĩa là cô ấy chơi thể thao dễ dàng hơn đa số những người khác. Nếu bạn luyện tập cách ra bóng tennis đủ nhiều, thì việc ra một cú xoáy bóng sẽ trở thành tự nhiên. Tự nhiên trong trường bợp này có nghĩa như một phản xạ. Khi bạn nói rằng việc bạn tức giận với đứa con vì nó ăn trộm là điều tự nhiên, điều đó chỉ đơn giản có nghĩa rằng phản ứng cảm xúc cụ thể đó của bạn là phản xạ hoặc đã qua rèn luyện thành thục và không biểu thị sự phù hợp hay lành mạnh về cảm xúc.

Nhiều người tin rằng tránh né sự thay đổi, trách nhiệm về cảm xúc và sự trau dồi bản thân thì "dễ hơn". Tuy điều này rõ ràng không đúng, họ vẫn cố tự thuyết phục rằng thay đổi là điều không thể đối với họ. Đừng giống như họ. Cái giá phải trả là quá cao và phần thưởng thì quá lớn để đánh mất.

Hãy cẩn thận khi dùng những cách giải thích duy lý xưa cũ để vẫn là con người bạn hiện giờ và để tự thuyết phục rằng việc kiểm soát cảm xúc nằm ngoài tầm với của bạn:

Không thể dạy một con chó già những trò mới[5]. (Kể cả những con chó già cũng vẫn học được.)

Con báo không thể thay đổi được những cái đốm của nó.[6] (Bạn không phải là một con báo.)

Tính của tôi thế rồi. (Cứ như thể bạn không thế thay đổi vậy.)

Tôi sinh ra đã thế đấy. (Không phải vậy đâu.)

Tôi không kiềm chế được. (Chắc chắn bạn có thể.)

Tôi là như thế. (Bạn tạo ra con người bạn mỗi ngày.)

Tôi quá già để có thể thay đổi. (Thôi nào, bạn đang nói đùa về ai đó?)

Tôi vàn luôn như thế này. (Bạn đang liên tục thay đổi.)

Tật cũ khó bỏ. (Thói quen cũ có thể mất đi nếu ít dùng đến.)

Chúa đã tạo ra tôi như thế. (Bây giờ thay đổi hay không là ở bạn.)

Đó là lỗi của bố mẹ tôi. (KHÔNG phải thế!)

Nhưng tôi sinh ra và lớn lên trong một gia đình không hạnh phúc. (Thì sao chứ? Hãy thay đổi ngay từ bây giờ.)

Tôi bị bạo hành khi còn nhỏ. (Vậy thì hãy tập trung vào hiện tại và tương lai.)

Sô' phận đã định trước nó phải xảy ra như vậy. (Nó chỉ được định trước bởi bạn, dựa trên những suy nghĩ *của bạn.}*

Tất cả những câu trên đều cho rằng sự thay đổi là không thể xảy ra hoặc là một kỳ vọng không thực tế. Đó là một cách để trốn tránh trách nhiệm trước các cảm xúc của bản thân, trong khi thường xuyên đổ lỗi cho người khác.

Cho đến nay, chúng ta mới chỉ quy trách nhiệm cho người đã tạo ra các cảm xúc của bạn. Không tốt. Cũng không xấu. Chỉ là người mang trách nhiệm là ai. Người đó chính là BẠN. Hãy nhớ rằng tôi đang nói đến một người trưởng thành chứ không phải một đứa trẻ. Trẻ em không có khả năng suy nghĩ có kiểm soát hay có cách nghĩ giống người lớn, vì thế các cảm xúc của chúng có thể dễ dàng bị thao túng theo một cách nằm ngoài tâm kiểm soát của chúng. Là một người trưởng thành, các suy nghĩ của bạn là nguyên nhân chính dẫn đến các cảm xúc của bạn. Ngoài ra, đó là điều mà bạn có được quyền kiểm soát lớn nhất, nên tại sao lại không tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát được nhiều nhất kia chứ?

"Hãy tin rằng cuộc đời này rất đáng sống, và niềm tin sẽ giúp bạn tạo ra hiện thực đó."
William James, Nhà tâm lý học

Chương 8 CHÚNG TA TẠO RA CẢM XÚC CỦA MÌNH NHƯ THẾ NÀO

Bây giờ thì bạn đã hiểu *bạn chịu trách nhiệm cho việc tạo ra tất cả những cảm xúc của mình*, hãy cùng xem xét một giải thích đơn giản về quá trình tạo ra những cảm xúc này Tôi sẽ gọi đây là Thuyết Cảm xúc 3-giai đoạn, sẽ được giải thích ở các chương sau, và như bạn sẽ thấy, nó dễ hiểu và dễ áp dụng.

Giai đoạn 1

Giả sử có một sự kiện đáng nhớ xuất hiện trong cuộc đời bạn. Chúng ta sẽ gọi đây là "Sự kiện châm ngòi" bởi sự kiện này châm ngòi, khởi phát cho một loạt hành động theo sau đó. Nó KHÔNG PHẢI LÀ NGUYÊN NHÂN cho các cảm xúc của bạn, nhưng nó có thể châm ngòi cho một hệ thống niềm tin mang tính thường lệ, lặp đi lặp lại hay ghi sâu vào bạn. Sự kiện châm ngòi ấy rất đáng nhớ, ít ra là đối với bạn. Nó là sự kiện mà bạn có nhiều cảm xúc về nó. Nếu sự kiện là đứa con trai 15 tuổi của bạn hay vứt giày ở giữa phòng khách thay vì cất gọn đúng chỗ, đây sẽ là một sự kiện châm ngòi.

Giai đoạn 2

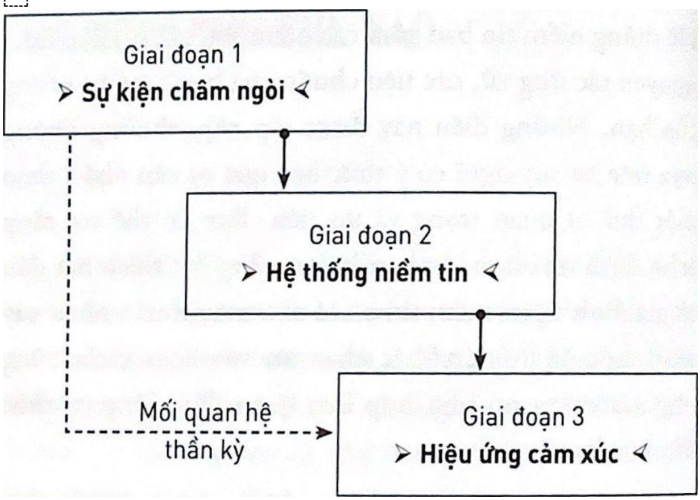
Giai đoạn tiếp theo là "Hệ thống niềm tin" của bạn. Hệ thống niềm tin bao gồm các niềm tin, giá trị, đạo đức, nguyên tắc ứng xử, các tiêu chuẩn của bạn - hệ tư tưởng của bạn. Những điều này được sắp xếp, thường không dựa trên sự suy nghĩ có ý thức hay qua sự cân nhắc, theo một thứ tự quan trọng và ưu tiên. Bạn có thể tin rằng "cho đi thì tốt hơn là nhận lại" và rằng "từ thiện bắt đầu từ gia đình". Hai niềm tin có vẻ như mâu thuẫn nhau này sẽ có mức độ ưu tiên khác nhau tùy vào hoàn cảnh, cũng như các niềm tin phù hợp liên quan đến động cơ thúc đẩy của bạn.

Hệ thống niềm tin không chỉ là những ý nghĩ đơn giản; nó là những gì bạn *tin* là đúng. Tôi có thể *nghĩ* rằng thế giới sẽ nổ tung vào ngày mai; nhưng bạn sẽ không thấy hành vi hay các cảm xúc của tôi có sự thay đổi bởi tôi không *tin* rằng nó sẽ thật sự xảy ra. Nếu tôi thật sự *tin* rằng nó sẽ xảy ra, thì bạn sẽ để ý thấy một số phản ứng ở tôi. Có một sự khác nhau rất lớn giữa việc *nghĩ* một cách hời hợt rằng một điều gì đó có thể đúng và việc bạn thật sự *tin* từ tận sâu thẳm trong bạn rằng nó đúng. Các niềm tin giới hạn-bản thân và các niềm tin mang tác động tiêu cực, cũng như các niềm tin

tích cực, lành mạnh, nâng cao bản thân, là một phần trong hệ thống niềm tin của bạn. Sự kết hợp độc đáo và sức mạnh tương đối giữa hai loại niềm tin tích cực và tiêu cực sẽ xác định mức độ sức khỏe cảm xúc của bạn.

THUYẾT CẢM XÚC 3-GIAI ĐOẠN

OBJ



Giai đoạn 3

"Hiệu ứng cảm xúc" là bước thứ ba trong chuỗi tiến triển này. Ví dụ: Khi đứa con mới lớn cửa bạn vứt giày lung tung (sự kiện châm ngòi) bạn tra lại hệ thống niềm tin của mình, và từ đó bạn bắt đầu có các ý nghĩ nhất định. Nếu các ý nghĩ của bạn hợp lý, logic, và có lý trí, bạn sẽ trải nghiệm một hiệu ứng cảm xúc phù hợp và lành mạnh. Nếu các ý nghĩ của bạn cực đoan, đòi hỏi, hay phi lý, thì các cảm xúc của bạn sẽ rất cực đoan.

Đa phần mọi người vẫn tạo một sự liên kết trực tiếp giữa sự kiện châm ngòi và hiệu ứng cảm xúc. Việc tin rằng các sự kiện xảy ra trong đời là *nguyên nhân* gây ra các cảm xúc sẽ tạo ra một mối quan hệ không đúng, không hề tồn tại trên thực tế và là một dạng "ý nghĩ thần kỳ". Niềm tin này được hình thành đó, bề ngoài, nó có vẻ là như thế.

Khi bạn còn nhỏ, bạn sử dụng một mô hình vật lý về thế giới. Nếu bạn bị ngã và bị xước chân, nó đau và bạn sẽ nói rằng việc xước chân làm bạn đau. Điều này đúng. Nếu tôi dùng một chiếc dao và đâm vào cánh tay bạn, bạn sẽ nói rằng tôi làm đau bạn. Điều này cũng đúng. Đây là mối liên kết từ "sự kiện châm ngòi" đến "hiệu ứng cảm xúc". Nó chỉ có tác dụng trong thế giới vật lý.

Thật không may là, chúng ta lại cô' áp dụng mô hình thế giới vật lý này vào thế giới cảm xúc, nhưng điều này sẽ là không hợp lý. Nếu tôi gọi bạn bằng những cái tên tục tĩu, bạn có thể cảm thấy khó chịu hoặc chỉ nhìn tôi như thể tôi bị điên. Phản ứng của bạn, bất kể là gì, sẽ được xác định bởi các thái độ, tư duy hay hệ thống niềm tin của bạn. Người ta thường tin rằng nỗi đau khổ của họ là nguyên nhân trực tiếp của việc bị gọi bằng một cái tên, hoặc bất cứ sự kết tội nào có thể. Không phải như vậy! Cách bạn *nghĩ* về sự phạm tội là điều đã tạo ra các cảm nhận của bạn.

Tình huống là gì không quan trọng; nếu không phải là thứ vật lý, thì chính là những suy nghĩ của bạn tạo ra các cảm xúc của bạn. Nếu bạn về nhà và phát hiện vợ bạn đang trên giường với một người phụ nữ khác. Bạn có thể nghĩ, "Thật kinh khủng" và bạn sẻ đau khổ. Hoặc bạn có thể nghĩ, "Thật tuyệt vời! Sự thật cuối cùng đã được phô bày." Tùy vào ý nghĩ của bạn, sẽ có những phản ứng cảm XÚC rất khác nhau.

Nếu bạn trải nghiệm một trạng thái kích động cảm xúc, như một cơn thịnh nộ hay một sự hốt hoảng, khả năng kiểm soát các ý nghĩ của bạn sẽ

giảm đi đáng kể tại thời điểm đó. Lúc này các cảm xúc được đưa đẩy bởi một phản ứng vật lý, như adrenaline. Khi điều này xảy ra thì việc uống thuốc hay tự tách mình khỏi tình huống đó và dành thời gian để bình tĩnh lại có lẽ là lựa chọn tốt nhất. Sau đó bạn có thể suy nghĩ thông suốt hơn và kiểm soát cảm xúc tốt hơn.

CẢM XÚC THÍCH HỢP - KHÔNG PHẢI LÀ VÔ CẢM

Kiểm soát cảm xúc không có nghĩa là vô cảm. Cảm xúc là gia vị cho sự hiện hữu của bạn. Chúng đem lại sự phong phú và hương vị cho cuộc sống. Điều cuối cùng bạn muốn là trở thành Ngài Spock trong phim *Star Trek.* Bạn không muốn biến điện tâm đồ cảm xúc của bạn thành một vạch ngang, hãy giữ nó ở một mức dao động khỏe mạnh. Giống như màu sắc có ba màu cơ bản, cảm xúc tiêu cực có ba phân nhóm cơ bản:

Buồn rầu

Lo lắng quan tâm

Thất vọng

Ở trên là các cảm xúc tiêu cực lành mạnh, chúng cũng có thể trở thành không lành mạnh và được biểu lộ thành:

Trầm cảm

Lo lắng/lo âu

Tức giận/giận dữ

Nhiều người biện hộ cho những cảm xúc không lành mạnh này, như sự tức giận, bằng cách nói, "Nhưng tức giận là tốt. Nó khiến người khác thay đổi."

Điều này đúng. Sự tức giận có thể tạo động lực. Nó khiến trái tim bạn đập. Nhưng vấn đề thật sự nằm ở chỗ: Tức giận chỉ đơn giản là nỗi thất vọng bị thổi phồng quá mức. Tất cả những điều tích cực mà sự tức giận đem lại cho bạn thật ra đều đến từ sự thất vọng. Sự thất vọng dữ dội khiến bạn nhảy khỏi ghế để phản đối, để nói lên quan điểm của mình hay đấu tranh chống lại sự bất công. Sự tức giận cũng đe dọa đến người khác hoặc khiến họ chống lại bạn. Tức giận sẽ khiến bạn hành động một cách hung hăng không cần thiết, chuốc thêm kẻ thù, làm tăng huyết áp, làm nặng thêm các viêm loét và hen suyễn, và khiến bạn sớm bị bệnh về tim mạch - tất cả đều cùng xảy ra.

Cứ thổi phồng nỗi buồn lên đi và bạn sẽ thu được sự trầm cảm. Phóng đại sự quan tâm và bạn sẽ nhận sự lo âu. Khuếch đại sự thất vọng và bạn *s*ẽ nhận sự tức giận. Những cảm xúc không lành mạnh có xu hướng khiến bạn cảm thấy bế tắc và từ đó rơi vào cạm bẫy cảm xúc.

Kiểm soát cảm xúc phát triển khả năng đưa ra quyết định, với một sự chắc chắn cao, cách bạn chọn cảm nhận như thế nào. Các cảm xúc lành mạnh khuyến khích sự linh hoạt về tâm lý, tạo ra các mối quan hệ tốt đẹp hơn, làm tăng trách nhiệm, giúp đưa ra các quyết định sáng suốt hơn và sáng tạo hơn (những điều giúp bạn giải quyết các vấn đề).

Ảo TƯỞNG VỀ sự **Kiểm soát cảm xúc**

Chắc hẳn bạn từng biết đến những người *có* vẻ kiểm soát được cảm xúc rất tốt. Họ điềm tĩnh, tự tin và *dường như* luôn vui vẻ bất kể hoàn cảnh có thể nào, hoặc đó là cách họ biểu hiện ra.

Chúng ta thường không thể hiện đúng cảm xúc thật của mình vì một lý do nào đó. Bạn đang ở cùng một đứa trẻ và cố tỏ ra bình tĩnh khi nhìn thấy một con nhện, mặc dù bạn rất sợ. Hoặc, bạn có thể nổi giận vì một điều gì đó mà vợ hay chồng bạn nói tại bữa tiệc, nhưng bạn vẫn tươi cười để không làm ảnh hưởng đến sự kiện. Đây không phải là sự kiểm soát cảm xúc. Đây là sự che giấu cảm xúc, một sự che đậy.

Có thể đôi khi việc che giấu cảm xúc là hợp lý, ví như ở nơi làm việc. Tuy nhiên quy tắc ngón tay cái là bạn nên trung thực về mặt cảm xúc - nói cách khác, hay biểu lộ đúng cảm nhận của mình!

Kiểm soát cảm xúc là khả năng kiểm soát, điều khiển hay quyết định một cách có ý thức của một người về việc mình sẽ mang cảm xúc cụ thể nào. Tuy tôi chưa từng gặp ai có được sự kiểm soát cảm xúc hoàn hảo, tất cả chúng ta đều có phần nào sự kiểm soát ở các mức độ khác nhau.

Tất cả chúng ta đều đã chọn, một cách rất có ý thức, không nghĩ về một số điều để có thể duy trì hay thay đổi các cảm xúc của mình. Chúng ta đều cố gắng tập trung vào điều tích cực để thay đổi các cảm nhận của mình. Đây là những ví dụ về sự cố gắng kiểm soát cảm xúc của chúng ta. Bây giờ tôi sẽ chỉ cho bạn cách thực sự làm được việc đó.

"Sự hiểu biết sẽ là què quặt nếu thiếu đi cảm xúc. Cảm xúc sẽ là mù quáng nếu

thiếu sự hiểu biết.”

Chương 9 LÀM SAO ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC CẢM XÚC?

Có một số bước giúp chúng ta phát triển kỹ năng kiểm soát cảm xúc mà chúng ta chưa từng được học khi còn nhỏ. Hãy thường xuyên đọc lại chương này để ôn lại các bước đơn giản này. Xin đừng nhầm lẫn sự đơn giản và sự dễ dàng. Những bước này tuy đơn giản (không phức tạp), nhưng chúng không hề dễ dàng. Không dễ gì thay đổi được những điều đã học, những quan niệm và lý tưởng cả một đời chỉ trong một lần đọc một cuốn sách. *Việc này sẽ cần đến thực hành cả một đời.*

1. Ý THỨC HƠN VỀ SUY NGHĨ CỦA MÌNH

Nếu các ý nghĩ là nguyên nhân chủ yếu gây ra các cảm xúc của bạn, và bạn không ý thức được chúng, thì làm sao bạn có thể hy vọng mình có thể kiểm soát được cảm xúc của chính mình? Nếu muốn kiểm soát được cảm xúc, điều bắt buộc bạn nên làm là lưu ý đến suy nghĩ của mình hơn.

Bạn sẽ để ý thấy mình suy nghĩ thành từng câu. Nếu bạn bực mình vì người vợ/chồng của bạn không gọi điện báo trước sẽ về nhà muộn, thì điều gây ra sự bực mình ở bạn chính là cách bạn nghĩ về sự việc đó. Thật ra bạn đang tự nói trong đầu và những điều này là ở dạng câu đầy đủ.

Hãy chắc chắn rằng bạn nhận thức được câu hoàn chỉnh đó chứ không chỉ nêu ra một ý nghĩ ở dạng vắn tắt như:

"Anh ấy lại không gọi điện."

Suy nghĩ hoàn chỉnh thật ra là thế này:

"Mình rất ghét mỗi khi John không gọi điện. Điều ấy thật bất lịch sự. Anh ta phải quan tâm đến người khác hơn chứ. Mình không thể nào chịu nổi cách anh ta đối xử với mình như thể mình không quan trọng. Đây là lần thứ năm trong tháng này rồi. Đôi khi anh ta như gã ngốc vậy, và mình là một con ngốc khi cứ chịu đựng việc đó. Thật kinh khủng khi phải ngồi đây một mình và nhìn chỗ thức ăn này nguội dần."

Khi bạn diễn giải ý nghĩ vắn tắt của bạn, bạn sẽ dễ tìm ra phần gây đau khổ trong suy nghĩ của mình. Nếu bạn không chắc chắn lắm, hãy đoán xem đó có thể là điều gì và xem liệu bạn có *cảm thấy* điều đó đúng không. Các cảm nhận hay mức độ đau khổ của bạn có xu hướng khớp với những từ ngữ mà bạn sử dụng. Nếu có ai đó đang trong cơn giận ra mặt không kiềm chế được và các ý nghĩ của anh/cô ta là, "Ôi, không. Mình thật sự không thích điều đó." Suy nghĩ này không khớp với mức độ cảm xúc được biểu lộ ra. Nếu các ý nghĩ gay gắt hơn như, "Thằng khốn đó đáng lẽ ra không nên

làm thế. Nó thừa biết điều đấy và nó chỉ là một thằng oắt đáng khinh." Đây mới là những ý nghĩ có xu hướng gây ra cảm xúc giận dữ không kiểm chế được.

Nếu bạn để ý kỹ suy nghĩ của mình, bạn sẽ thấy rằng chúng thường có hai phần gây ra nỗi đau cảm xúc trong bạn. Một phần rất có lý trí, logic và hoàn toàn hợp lý. Phía logic thường là bạn không thích một điều gì đó, thấy nó khó chịu, không công bằng hoặc sai trái. Tất cả đều có thể đúng, nhưng không phải là điều khiến bạn mất kiểm soát về mặt cảm xúc.

Yếu tố thứ hai trong suy nghĩ của bạn là phần phi logic, phi lý trí; nó không hợp lý và về cơ bản là một lời nói dối không tương xứng và một sự bóp méo sự thật.Phần này chính là nguyên nhân sâu xa của sự đau khổ nơi bạn và sẽ được bàn đến trong ba mục nhỏ tới đây.

Khi có người nói rằng: "Tôi thi trượt rồi, và điều đó cho thấy tôi hoàn toàn là một kẻ thất bại," nửa đầu của câu - anh ta thi trượt — là sự thật, nhưng không phải là *nguyên nhân* của sự tức giận hay trầm cảm. Dù phần đầu của câu có thể là nguồn gốc của nỗi thất vọng hay buồn rầu.Phần thứ hai là một kết luận phi lý, "mất lý trí": "Tôi hoàn toàn là một kẻ thất bại." Tuy đúng là anh ta thi trượt, nhưng anh ta đã đi quá xa và phi logic: rằng việc thất bại ở một việc nào đó biến một người thành một kẻ thất bại. Dạng ví dụ này sẽ được bàn đầy đủ chi tiết hơn ở phần "Cạm bẫy Giá trị." Đủ để nói rằng phân tình cảm khiến người ta đau buồn là phần thiếu logic. Hãy thử tìm ra các yếu tố về lý trong suy nghĩ của mình trước khi bạn đọc mục nhỏ tiếp theo nơi chúng sẽ được giải thích một cách đầy đủ.

2. Tìm hiểu xem những loại ý nghĩ nào khiến BẠN ĐAU KHỔ

Ba mục tiếp theo sẽ tập trung vào ba loại hệ thống niềm tin phi lý trí đã đẩy chúng ta vào đau khổ. Đa số các cạm bẫy cảm xúc đều dùng đến cả ba hệ thống niềm tin không hoàn thiện này. Hiếm khi một người bị đau khổ mà chỉ dùng đến một loại. Liệu pháp Hành vi Cảm xúc Thuần Tuý cùng các liệu pháp nhận thức khác nhận diện ba loại hệ thống niềm tin phí lý hoặc không có căn cứ này là:

- Nài ép - tin rằng mọi thứ *phải* theo cách mình *muốn.*
- Phóng đại những tiêu cực - thổi phồng một sự việc tiêu cực lên quá mức.
- Định giá giá trị - tin rằng hành vi của một người chính là giá trị của

người đó.

Mỗi loại hệ thống niềm tin phi lý này sẽ được xem xét và nghiên cứu chi tiết cẩn thận. Tôi sẽ trình bày chính xác bằng cách nào và vì sao việc tán thành những loại niềm tin này sẽ tạo ra sự đau khổ và có thể khiến bạn rơi vào cạm bẫy cảm xúc suốt cuộc đời. Giảm đến mức tối thiểu những điều này trong suy nghĩ sẽ làm tăng chất lượng cuộc sống cảm xúc của bạn.

1. Tranh luận, bàn cãi và từ chối tin theo CÁC SUY NGHĨ PHI LÝ

Nhắc đi nhắc lại những câu nói tích cực một cách thiếu suy xét không hẳn sẽ thay đổi được những niềm tin thiếu lý trí đã từng tồn tại. Chỉ thừa nhận rằng một niềm tin là phi lý trí, vô lý hay ngốc nghếch sẽ không khiến nó đột nhiên biến mất.

Những niềm tin tồn tại từ lâu có xu hướng ăn sâu và gắn chặt với nhiều triết lý sống và những hiểu biết căn bản về bản thân chúng ta và về thế giới. Nhổ tận gốc hạt nhân của một hệ thống niềm tin phi lý đòi hỏi ở hầu hết chúng ta một nỗ lực nhất quán và thận trọng cho đến khi những niềm tin thay thế mới lành mạnh hơn đến làm chủ.

Giả sử tôi có một nửa cốc sữa bị chua, tượng trưng cho những niềm tin phi lý, và một nửa cốc sữa tươi, là các niềm tin hợp lý. Nếu tôi đổ sữa tươi vào sữa chua, thì bạn có uống nó không? Có lẽ là không. Vì sao? Bởi nó vẫn sẽ có vị chua.

Nếu chúng ta đặt nửa cốc sữa chua vào đáy một bể bơi và đổ đầy bể bơi bằng sữa tươi, thì bạn có uống sữa từ bể sữa đó không? "Có thể." Vì sao? Bởi lượng sữa tươi lớn sẽ đủ để pha loãng chỗ sữa chua đến mức nó vẫn sẽ có vị tươi.

Nhưng đến ngày hôm sau, cái bể bơi đầy sữa tươi đo sẽ bắt đầu bị chua. Vì sao nhanh thế? Bởi nó đã bị nhiễm sữa chua. Điều này cũng đúng với các ý nghĩ và niềm tin của chúng ta.

Chỉ những câu nói khẳng định thôi không đủ có tác dụng, chừng nào vẫn còn có các niềm tin phi lý. Nếu bạn đổ đầy trí óc mình bằng những lời khẳng định tích cực, thì chúng sẽ *có v*ẻ như có tác dụng trong một thời gian ngắn, nhưng sau đó những niềm tin phi lý sẽ "lây nhiễm" những lời khẳng định này, và chúng nhanh chóng trở nên không còn hiệu quả nữa.

Chống lại và vứt bỏ đi những hệ thống niềm tin phi lý này là chìa khóa

để thoát khỏi những cạm bẫy cảm xúc lâu dài.

4. Làm theo các niềm tin lành mạnh có LÝ TRÍ VÀ THỰC tế HƠN

Khi tháo dỡ những niềm tin hay những mặc định phi lý, điều quan trọng không kém là lấp đầy chỗ trống đó bằng những niềm tin thiết thực, có giá trị, hợp lẽ phải, và có thể giúp đẩy mạnh những cảm xúc lành mạnh mà bạn hằng muốn. Ba mục tiếp theo sẽ cung cấp cho bạn những niềm tin có lý trí để thay thế cho những niềm tin phi lý.

Điều quan trọng là hãy thực hành những niềm tin mới này cho đến khi chúng trở thành phản xạ, một cách tự nhiên và tự động, đặc biệt là trong những lúc căng thẳng. Khi bị căng thẳng, vội vã hay áp lực, chúng ta có xu hướng dựa vào những niềm tin sẵn có nhất hay dễ tiếp cận được nhất vào lúc đó. Thật không may, những niềm tin này thường là những niềm tin phi lý cũ đã ăn sau trong chúng ta. Đây là lý do vì sao lưu tâm đến việc phát triển những niềm tin mới lành mạnh hơn rất quan trọng, để khi xuất hiện vấn đề, bạn sẽ dùng đến chúng một cách tự nhiên và dễ dàng mà không cần suy nghĩ.

5. Hành xử theo những niềm tin mới có LÝ TRÍ NÀY

Chỉ thay đổi suy nghĩ không thôi vẫn chưa đủ trong việc thoát khỏi những cạm bẫy cảm xúc. Quan trọng nhất là việc không thừa nhận, phá vỡ, loại bỏ đi niềm tin cũ và thay nó bằng một niềm tin mới lành mạnh hơn trong khi hành động theo cách lý tưởng mà bạn muốn.

Nếu một người có chứng sợ thang máy, thì điều quan trọng là anh ta không thừa nhận những niềm tin đã gây ra nỗi sợ của bản thân, thay thế chúng bằng những niềm tin hợp lý hơn *và* thử bước vào thang máy.

Khi suy nghĩ và hành vi tương ứng với nhau - cảm xúc sẽ thay đổi. Đức Phật đã giảng điều này 2.500 năm trước. Ngài ấy đại ý giảng rằng nếu bạn muốn thay đổi, hãy nghĩ theo cách bạn sẽ nghĩ khi bạn đã thay đổi; hãy hành xử theo cách mà bạn sẽ hành xử khi bạn đã có được sự thay đổi đó; và tập trung vào những cảm nhận mà bạn sẽ có khi đã thay đổi. Khi những suy tưởng, hành vi và cảm nhận đã thay đổi, bạn sẽ trở thành con người mình mong muốn.

6. Dành thời gian THực hành theo cường ĐỘ VÀ TẦN SUẤT

Để tự tạo động lực cho việc thay đổi cảm xúc, điều quan trọng là bạn

kiên định thực hành điều mình muốn một cách thường xuyên. Khi bạn không thừa nhận một hệ thống niềm tin phi lý hay cố gắng hành xử theo những cách mới, hãy thực hiện trong các khoảng thời gian ngày càng tăng, chú ý và tập trung vào việc thực hiện cách mới này và sau đó thực hiện nó thật thường xuyên.

Sẽ là vô ích nếu

1) nỗ lực đó chỉ kéo dài 1 phút mỗi lần. Sẽ ít có sự tiến bộ nếu

2) bạn chỉ nỗ lực thay đổi một cách "hời hợt bê' ngoài". Và, nếu sự tiến bộ sẽ không tồn tại nếu

3) bạn chỉ nỗ lực thay đổi một ngày mỗi tháng.

Do đó, ba mấu chốt để tạo được sự thay đổi là:

1)Thời gian: khoảng thời gian tập trung vào việc thay đổi.

2)Cường độ: mức độ và tính trọn vẹn của việc tập trung vào việc thay đổi.

3)Tần suất: Mức độ thường xuyên mà bạn tập trung vào việc thay đổi.

Thời gian, cường độ và tấn suất sẽ giúp bạn xác định được mức độ tiến bộ của mình trong việc kiểm soát các cảm xúc. Nếu bạn tức giận, bạn chỉ tức giận trong 10 phút thay vì 2 tiếng, bạn biết rằng mình đã có tiến bộ, khoảng thời gian đã ít hơn. Nếu bạn quát mắng thay vì đánh một ai đó nhừ tử, có vẻ bạn đang tiến bộ — cường độ đã bớt đi. Nếu bạn chỉ tức giận một lần một tháng thay vì ba lần một ngày, tức thì bạn đang làm tốt lên nhiều rồi đấy - tần suất đã ít đi.

Sáu bước về "cách thay đổi cảm xúc" nói trên là nền tảng để tạo được sự thay đổi lâu dài hoặc vĩnh viễn. Chúng sẽ được nhấn mạnh trong những chương tiếp theo. Hãy thực hành việc bỏ đi những hệ thống niềm tin cũ và không hiệu quả để thay vào những niềm tin mới hơn, lành mạnh hơn, và sau đó Hãy hành động theo chúng. Chẳng bao lâu bạn sẽ thoát khỏi được những cạm bẫy cảm xúc đã trói buộc bạn.

"Kẻ học bay trước tiên phải học cách đứng và đi; người ta không thể bay chỉ để biết bay được."

Chương 10 BƯỚC ĐẦU TIÊN ĐỂ THAY ĐỔI

Bước đầu tiên trong quá trình thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc (đã được vạch ra trong chương trước) là nhận thức sâu sắc những suy nghĩ của mình. Khi làm thế bạn cũng học cách chấp nhận trách nhiệm về việc ai đã khiến bạn đau khổ.

Hãy cố nhận biết những suy nghĩ của bạn trong ngày. Cố gắng nhớ lại chúng *ngay trước khi* bạn ý thức được tình trạng đau khổ của mình. Những suy nghĩ này rất có khả năng là nguyên nhân gây ra sự đau khổ cho bạn. Hãy lưu ý đến những suy nghĩ *tại thời điểm* bạn đang cảm thấy một cảm xúc đau khổ nào đó. Nếu có điều gì xấu xảy ra với bạn trong ngày và bạn thấy mình suy sụp, tức giận hay lo lắng, hãy lưu ý đến những suy nghĩ mà bạn nghĩ đến. Hãy thật cụ thể. Bạn nghĩ cụ thể những gì - từng từ một? Như tôi đã nhắc đến, nếu các cảm xúc của bạn được gây ra chủ yếu do suy nghĩ của bạn, và bạn không ý thức được chúng, làm sao bạn có thể kiểm soát được cảm xúc của mình? Bởi vậy, hãy thật lưu ý đến những suy nghĩ của bạn và bạn sẽ sớm nhận ra rằng đúng là bạn có nói chuyện với chính mình - một cách yên lặng - trong đầu *và* dưới dạng câu chữ. Việc nhận biết được những suy nghĩ/câu từ này sẽ giúp bạn áp dụng và tận dụng được nhưng kiến thức trong các chương sau.

Hãy nhớ rằng bằng việc tu chỉnh các suy nghĩ của mình, bạn có thể đạt được sự kiểm soát cảm xúc tốt hơn, như vậy bạn sẽ có xu hướng đưa ra các quyết định tốt hơn. Có một hiệu ứng domino như thế này. Những người mạnh mẽ hơn, hạnh phúc hơn có xu hướng đưa ra các quyết định tốt hơn những người đau khổ. Như nhà tâm lý học William James từng nói vào đấu những năm 1990:

"Một người có thể tu chỉnh được cuộc đời của mình qua việc tu chỉnh những suy nghĩ của mình. "

Nếu bạn nói, "John thật sự đã quở trách tôi," hãy sửa nó thành "Tôi thật sự đã quở trách chính mình khi John làm thế. Hãy cố gắng nói sự thật. Chịu trách nhiệm cho những cảm xúc của mình. Thực hành việc chịu trách nhiệm bằng lời nói. Điều này ban đầu sẽ có vẻ kỳ cục nhưng bạn hãy cứ làm cho đến khi nó trở thành tự nhiên. *Những lời bình luận biểu lộ rằng tôi KHÔNG chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của mình...*

Anh ta khiến tôi tức giận.

Con bé về khuya khiến tôi lo lắng.

Thời tiết chán quá đi mất.

Mẹ làm mình thấy có lỗi.

Các kỳ thi luôn làm tôi lo lắng.

Anh ấy làm tôi tổn thương vì đã nói dối.

Lái xe về đêm làm tôi sợ

Cô ấy khiến tôi ghen mỗi khi cô ấy bông đùa.

Rắn và nhện khiến tôi sợ.

Các bình luận biểu lộ rằng tôi CÓ trách nhiệm với các cảm xúc của mình...

Tôi khiến mình tức giận.

Tôi tự làm mình lo lắng khi con bé đi chơi khuya.

Tôi tự khiến mình chán nản với thời tiết.

Tôi tự làm mình cảm thấy có lỗi khi mẹ nói...

Tôi tự làm mình lo lắng mỗi khi đến đợt thi cử.

Khi anh ấy nói dối, tôi khiến mình thấy tổn thương vì điều đó.

Tôi tự làm mình sợ khi lái xe về đêm.

Khi cô ấy đùa cợt, tôi tự khiến mình thấy ghen tuông.

Tôi tự khiến mình thấy sợ khi nhìn thấy rắn và nhện.

Bạn à, bạn có thể cảm thấy kỳ cục khi thay dổi cách nói của mình. Nó có thể có cảm giác không tự nhiên. Cảm giác này sẽ mau chóng qua đi khi bạn phát triển thói quen nói một cách có trách nhiệm về cảm xúc này. Bạn chỉ cảm thấy nó kỳ cục lúc đầu bởi nó mới với bạn thôi. Nên hãy thực hành nó cho đến khi nó trở nên tự nhiên và giống như phản xạ. Hãy xem nó gần như một trò chơi. Hãy thấy vui thích với nỏ. Hãy tự bắt lỗi và tự sửa - ngay lập tức! Như ví dụ sau:

"Mary thật sự khiến mình bực khi cô ấy... à ... ừm, mình nghĩ là... mình thật sự tự làm mình bực bội khi cô ấy cho mình leo cây."

Hãy tự ngắt ngang dòng suy nghĩ của mình nếu cần, giống như trong ví dụ trên đây, nhưng hãy tự ngắt càng sớm càng tốt. Sự ngập ngừng thấy rõ trong câu nói của bạn sẽ dần biến mất, và nó sẽ dần trở thành như một dòng chảy không bị gián đoạn, một câu nói *đúng sự thật.*

Nhiều người khi cố gắng nói đúng sự thật sẽ nói: "Tôi đã để cho John khiến tôi buồn khổ." Đó là một sự cố gắng nhưng bạn không thể "để cho" John khiến bạn đau khổ bởi ngay từ đầu John đã không có quyền năng gây đau khổ cho bạn. Chính bạn đã gây đau khổ cho mình. Bây giờ, có thể bạn không thích việc John làm, và điều đó đúng. Nhưng bất kể anh ta đã làm gì, anh ta không có quyền năng để làm thay đổi cơ chế vận hành não bộ của bạn và tạo một đường mòn thân kinh trong não bạn dẫn đến thứ mà chúng ta gọi là các cảm xúc. Anh ta không có thứ năng lực đó. Chỉ bạn mới có. Cho nên, bạn đã không *để cho* anh ta khiến bạn đau khổ... mà bạn *khiến* cho nó xảy ra.

Thêm nữa, hãy cẩn thận khi nói, "tôi để cho bản thân bị đau khổ." Tuy điều này có thể đúng (bạn đúng là đã để cho bản thân bị đau khổ) nhưng đó là một cách tiêu cực để biểu lộ bản thân. Hãy làm chủ và chịu trách nhiệm bằng cách dùng cách diễn đạt chủ động ở ngôi thứ nhất: "TÔI ĐÃ KHIẾN mình tức giận vì những gì John làm!" Nếu bạn nói như thể bạn *để cho* việc đó xảy ra, thì điều đó cũng giống như bạn đang ngồi đó một cách thụ động và không làm gì để ngăn điều đó lại cả.

Quá trình phát triển cảm xúc của bạn không phải là một trạng thái thụ động. Bạn, dù ý thức hay không, chủ động tạo ra các cảm xúc của mình. Đây là một quá trình chủ động, chứ không phải thụ động, cho nên hãy nói

một cách tự tin và tuyên bố sự thật một cách quyết đoán về việc ai là người đã gây ra các cảm xúc của bạn.

Bạn có thể nhận thấy rằng vào lúc ban đầu thật khó để ý thức được các suy nghĩ của mình. Bạn sẽ nói, "Việc thiếu tài chính thật sự đang khiến tôi suy sụp" và mãi về sau bạn mới nhận ra là bạn đã đổ lỗi cho tình trạng tài chính là nguyên nhân của các cảm xúc căng thẳng trong bạn. Khi điều này xảy ra và bạn nhận thức được nó, hãy sửa ngay lập tức. Hãy tự nói với mình một cách kiên quyết:

"Sáng nay tôi đã nói với Chris rằng tình hình tài chính của tôi đang khiến tôi suy sụp, nhưng điều đó không đúng. Vấn đề tài chính không *có* quyền gì đối với các cảm xúc của tôi, mà chính tôi mới có! Tôi đang làm cho mình suy sụp vì cách nghĩ về tài chính của mình và khi tôi học được cách nghĩ khác di, tôi sẽ cảm thấy khác."

Khi bạn sửa lại mình theo cách này, bạn có xu hướng áp dụng 1) khoảng thời gian - bạn sửa mình và thật sự *bỏ thời gian* để suy nghĩ kỹ về nó; và

2) Cường độ — bạn chú ý và tập trung vào việc sửa chữa cách nghĩ của mình để nó ít có khả năng xảy ra hơn vào lần tới. Sau đó bạn luyện tập, luyện tập, và luyện tập, đó chính là điều thứ 3) tần suất.

Hãy lập tức sửa mình mỗi khi có thể và trong một thời gian ngắn, cách nói của bạn sẽ bắt đầu trở nên trôi chảy và tự nhiên hơn. Như vậy, khi có ai đó hỏi thăm một ngày của bạn thể nào, bạn có thể nhận trách nhiệm một cách trung thực cho các cảm xúc của mình: "Nhìn chung tôi có một ngày tốt đẹp nhưng *tôi đã khiến mình rất tức giận* khi bước ra khỏi cửa hàng và thấy rằng có người đã quệt vào xe tôi." Nếu bạn chăm chỉ áp dụng các kiến thức trong cuốn sách này, nếu có người quệt vào xe bạn - tuy bạn sẽ không thích điều đó - bạn vẫn có thể giữ được sự lành mạnh về cảm xúc khi chỉ cảm thấy chút khó chịu chứ không phải sự giận dữ *và* có một ngày tốt lành.

Những hậu quả nghiêm trọng lên con cái CHÚNG TA

Khi bạn nói theo cách thể hiện ra rằng *bạn* là nguyên nhân gây ra các cảm xúc của mình, điều đó không chỉ là lành mạnh, tốt và đúng về mặt cảm xúc đối với bạn, mà còn đem lại nhiều lợi ích khác nữa. Khi bạn nói theo cách bạn tạo ra các cảm xúc của chính mình, những người khác có xu hướng không trở nên thủ thế với bạn, điều đó cho phép họ lắng nghe bạn tốt hơn,

giao tiếp với bạn hiệu quả hơn và đồng cảm hơn với các cảm nhận và hoàn cảnh *của bạn.*

Có nhiều nguyên nhân cho việc bạn thấy khó khi chuyển cách nói của bạn sang hướng chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của bản thân.

1)Chúng ta thường không ý thức được quá trình suy nghĩ của mình. Chúng ta không nghĩ thành một câu và sau đó nói câu đó ra. Lối nói của chúng ta được phát triển tự động trong tiêm thức dựa trên các trải nghiệm và những gì chúng ta học được.

2)Theo thói quen. Chúng ta vẫn luôn nói theo cách như thế.

3)Chúng ta không ý thức được là chúng ta đã không chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của mình, cho nên chúng ta chưa bao giờ có một nỗ lực để thay đổi.

4)Chúng ta được ủng hộ nói theo cách ấy bởi mọi người đều nói như thế. Chúng ta chỉ đơn giản là bắt chước theo những gì người khác làm mà thôi.

Điểm thứ tư này rất có vấn đề đối với con cái chúng ta. Nếu bạn nói với trẻ rằng, "CON LÀM BỐ bực đấy," đứa trẻ sẽ tin rằng bạn đang nói với nó — về bản chất là: *con* đã gây ra sự bực bội cho bố, các cảm xúc của bố là do con gây ra và là lỗi của con và thuộc trách nhiệm của con. Để bố không cảm thấy tệ trong tương lai, con phải hành xử khác đi. Là một đứa trẻ 5 tuổi con có nhiệm vụ phải chăm lo đến các cảm xúc của bố."

Đương nhiên, điều này nghe có vẻ ngớ ngẩn đối với người lớn, nhưng hãy nghĩ về điều mà người lớn ấy thật sự nói với đứa trẻ... và bây giờ hãy nhìn từ góc độ của đứa trẻ 5 tuổi. Cô bé nghe thấy điều gì? Rằng cô bé chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của bố mẹ mình. Đa số chúng ta đều từng nghe và tin vào điều đó ở nhiều mức độ. Đó là vì sao chúng ta khiến trách và đổ lỗi cho người khác khi chúng ta thấy đau khổ và từ bỏ trách nhiệm cá nhân đối với chính cảm xúc của mình.

Khi nói với người khác, dù là trẻ em hay người lớn, hãy nói theo cách có thể phản ánh được trách nhiệm bản thân đối với các cảm xúc của mình. Dưới đây là ví dụ về một người mẹ đang tức giận nhưng có trách nhiệm với cảm xúc của mình đang nói với đứa con:

"Con biết là mẹ yêu con cho dù con có làm gì, nhưng mẹ rất không hài lòng khi con chơi bóng trong phòng khách và làm vỡ cái đèn dù mẹ đã nhắc nhở. Con có thể thấy là

mẹ đang rất bực mình. Lúc này mẹ rất khó để không bực mình, nhưng mẹ sẽ bình tĩnh lại sau vài phút. Hậu quả của việc không vâng lời là con không được chơi bóng trong hai ngày (hoặc một hậu quả thích hợp với độ tuổi của đứa trẻ).”

Bản chất của một lời khiển trách kiểu này, với một giọng điệu rất kiên quyết, có thể rất hiệu quả nếu đứa trẻ quen nghe bố mẹ chúng nói chuyện theo cách đó. Nhưng hầu hết những người làm cha mẹ lại không nói như vậy. Đứa trẻ sẽ có thể cảm thấy bối rối và khó hiểu nếu bố của nó đột nhiên nói chuyện như thế. Nhưng nếu một đứa trẻ được lớn lên với triết lý và sự hiểu biết này, điều đó sẽ không có gì kỳ lạ và thông điệp sẽ được truyền đạt thành công.

Bạn có thể bày tỏ sự không hài lòng và áp dụng một hậu quả cho hành vi của đứa trẻ trong khi nhấn mạnh rằng cơn tức giận là thuộc về trách nhiệm *của bạn* và không ảnh hưởng đến tình yêu của bạn dành cho nó. Chẳng phải sẽ thật tuyệt nếu tất cả chúng ta đều có cha mẹ nói chuyện kiểu như vậy với mình? Như thế, chúng ta sẽ không truyền đi cái ý niệm rằng con cái hay những người khác có quyền năng gây đau khổ cho chúng ta. Theo cách đó, bạn cũng dạy con bạn chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của chúng và rằng bạn không chịu trách nhiệm cho sự khó chịu của chúng khi bạn áp dụng hình phạt cho hành vi của chúng.

Hãy luyện tập nói chuyện với các con bạn, người vợ/chồng của bạn, đồng nghiệp, bạn bè và gia đình theo cách đẩy mạnh trách nhiệm cá nhân và ý thức về ai là người tạo ra các cảm xúc của bạn. Đó là bước đầu tiên tiến đến sự kiểm soát cảm xúc và sự tiến bộ.

"TÔI LÀM GÌ?"

Dạy lại Thuyết Cảm xúc 3-giai đoạn cho ba người nữa trong tuần này. Mục đích là để *bạn* hiểu rõ hơn về những suy nghĩ của mình.

LƯU ý đến nhưng điều bạn nói với bản thân, diễn dài tất cả những ý nghĩ của mình để biểu lộ được chúng thật đầy đù.

Biểu lộ các cảm xúc lành mạnh của bạn (vì dụ, hạnh phúc, vui mừng, thích thú, buồn, ăn năn, đau buồn do mất mát, lo lắng quan tâm, V.V..I và trở thành một con người chân thật có đẩy dù các khía cạnh con người hơn.

Khi đau khổ, hãy biểu lộ các cảm xúc lành mạnh tương ứng: *Trầm cảm:* buồn, lo lắng quan tâm, hãy yêu thương bản thân và hành động ngay bây giờ!

Lo âu: lo lắng quan tâm trong khi vẫn giữ sự chủ động.

Tức giận: thất vọng và quyết đoán.

Dùng chủ ngữ ở ngôi thứ nhất. Chẳng hạn như: *"Tôi tự khiến mình buồn khổ* một cách không cần thiết." Hãy luyện tập mẫu câu "Tôi tự khiến mình..." cho đến khi việc nói theo cách có trách nhiệm về cảm xúc này trở thành tự nhiên với bạn. Hãy nhớ rằng chính bạn cũng là người làm bạn hạnh phúc.

Khi biểu lộ sự không hài lòng với người khác, hãy nói rõ và chịu trách nhiệm cho các cảm xúc của bạn và khẳng định rằng bạn muốn có sự thay đổi trong tương lai.

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC NÀY

Khi còn nhỏ bạn đã học rất tốt, nhưng thật không may nhiều bài học lại không hiệu quả, không thực tế hay đơn giãn là không đúng.

Bạn có thể đạt được sự kiểm soát tuyệt vời, dù không hoàn hảo, đối với các cảm xúc của mình.

- Yếu tố sinh học có thể tác động đáng kể lên các cảm xúc của bạn.

Nếu không phải là yếu tố sinh học hay thể chất, thì điều gây ra các cảm xúc của bạn chính là các ý nghĩ của bạn.

S-O-R có nghĩa là khi trải nghiệm một Tác nhân kích thích (Stimulus) thì suy nghĩ của Sinh vật người (Organism) sẽ quyết định Phản ứng là gì (Response).

Bất kể các cảm xúc của bạn *có vẻ* như thế nào, bạn vẫn có quyền kiểm soát rất lớn đối vối chúng.

Bất kể tuổi tác bạn ra sao, bạn đều có thể học cách cải thiện và nâng cao các kỹ năng kiểm soát hay tu chình các cảm xúc của bạn.

Thuyết Cảm xúc 3-giai đoạn: khi một sự kiện châm ngòi xây ra, bạn nghĩ về nó (dựa trên hệ thống niềm tin của bạn) và những ý nghĩ đó tạo nên các cảm nhận của

bạn (hiệu ứng cảm xúc).

Trầm cảm, lo âu và tức giận là những phóng đại không lành mạnh của các cảm xúc tiêu cực lành mạnh: buồn, lo lắng quan tâm và thất vọng.

Kiểm soát cảm xúc không có nghĩa là kiềm chế hay nén lại những cảm xúc của bạn, mà là lựa chọn quyết định xem bạn sẽ cảm thấy thế nào.

. Trở nên có ý thức hơn về các suy nghĩ của mình.

• Tìm hiểu xem loại ý nghĩ nào khiến bạn đau khổ.

. Không thừa nhận và từ chối tin theo những ý nghĩ vô lý.

• Tiếp thu các niềm tin thực tế có lý trí và lành mạnh hơn.

• Hành xử theo những niềm tin lý trí mỗi này.

• Thực hành với thời gian, cường độ và tần suất.

• Cố gắng nói dùng chủ ngữ ngôi thứ nhất, như: "TÔI Khiến mình đau khổ."

• Nhận trách nhiệm cá nhân cho các cảm nhận của chính mình và cho người khiến bạn đau khổ: BẠN!

PHẦN III CẠM BẪY NÀI ÉP

Lời đề mục

NÓI theo kiểu tâm lý học, đừng bao giờ phá vỡ những nguyên tắc đạo đức của mình. Làm như vậy có thể gây ra khá nhiều đau khổ về mặt cảm xúc. Có một sự khác biệt giữa những gì là đạo đức và những gì là tiêu chuẩn xã hội ưu tiên lựa chọn cá nhân.

Vối bạn sự khác nhau giữa hai điều ấy là gì? Hãy thử trả lời trong khi bạn đọc mục này.

Châm ngôn: Những người có niềm tin vững chắc lại chính là những người có đủ sức để trở nên cởi mở.

Thứ đã nhắc đến trong phần mở đầu - "Cuốn sách này nói về bạn" - chúng tôi có ba khái niệm về sự phi lý: Nài ép, Phóng đại Tiêu cực và Định giá Giá trị bản thân.

Mục này sẽ nói rõ vế sự Nài ép, các cạm bẫy cảm xúc từ sự nài ép có thể gây ra một số cảm xúc khổ đau mãnh liệt nhất. Với một số người, việc hiểu một cách đầy đủ và vượt qua được nó là điều khó khăn nhất. Gần như mọi cảm xúc đau khổ nặng nề đều dính dáng đến sự nài ép này. Nó là nền tảng của các cạm bẫy cảm xúc.

Một số cạm bẫy cảm xúc có chứa sự nài ép nhiều hơn một số khác. Vi dụ sự tức giận, bị chi phối bởi sự nài ép. Hãy quan sát những người đang cáu kỉnh hay đang rất tức giận. Chẳng phải họ đang khăng khăng rằng những người khác hay hoàn cảnh của họ phải khác đi - theo cách *h*ọ muốn - hay sao?

Thường thì những người tức giận cảm thấy rằng cơn giận và sự lăng mạ mà họ ban cho người khác là đúng; do đó sự tức giận gần như luôn luôn là một sự tự cho là mình đúng. Người ta có thể nghĩ rằng "các lớp học kiểm soát cơn giận" sẽ kín đặc những người tức giận trong xã hội của chúng ta, nhưng không phải thế. Đó là vì những người hay tức giận nghĩ rằng, "Phải chi *b*ạ*n* hành xử đúng đắn, thì *tôi* đã không phải tức giận" biến sự tức giận *c*ủ*a h*ọ thành trách nhiệm của người khác. Cho nên nếu bạn thấy mình có khuynh hướng dễ nổi cáu hay tức giận, hãy đặc biệt chú ý đến mục này.

Trong khi sự tức giận là cảm xúc có tính hủy hoại bên ngoài nhất mà chúng ta có, thì cảm giác có lỗi là thứ có tính hủy hoại bên trong nhất. Sự tức giận và cảm giác tội lỗi là hai mặt sắc của một lưỡi dao. Freud từng nói rằng cảm xúc đau khổ là sự tức giận trở vào trong. Ông ấy rất đúng, bởi phần lớn thời gian, cảm giác tội lỗi là thủ phạm gây ra khổ đau. Nếu bạn thấy mình suy sụp, buồn chán, u uất, hay "cảm thấy vô nghĩa", mục này có thể *chính là nhữ*n*g gì bác sĩ chỉ định dành cho b*ạ*n.* Tuy cảm giác tội lỗi, cũng giống như sự tức giận, còn bao gồm nhiều yếu tố khác - sự nài ép vẫn là thứ chủ yếu gây ra cảm xúc khổ đau.

Khi đọc các chương trong phần này, hãy thử áp dụng trực tiếp những kiến thức này vào cuộc sống của bạn. Hãy nghĩ đến những lúc bạn tức giận hay đau khổ nhất. Khi nghĩ đến chúng, hãy để tất cả những điều bạn đọc

được thấm vào những hình ảnh, những suy nghĩ hay những ký ức này. Theo cách đó, bạn 1) có xu hướng tháo gỡ những điều trong quá khứ đôi khi vẫn ám ảnh bạn, 2) bạn tự giúp mình mạnh mẽ hơn trong hiện tại và 3) bạn trang bị cho mình một tấm khiên cho tương lai.

Hãy nhớ rằng mọi điều đều cần đến sự nỗ lực ... một sự nỗ lực kiên định. Hãy thực hiện đầy đủ các bài học và bạn sẽ loại bỏ đi được rất nhiều sự tức giận và đau khổ nghiêm trọng khỏi cuộc đời mình.

Chương 11 Sự NÀI ÉP CÓ MẶT ở KHẮP NƠI

Tây dành chút thời gian suy ngẫm và trả lời nghiêm túc câu hỏi này: "Tôi nghĩ mình phải làm điều gì trong cuộc đời này?"

Như là, tôi phải...

... lễ phép và lịch sự.

... ân cần và chu đáo.

... đối tốt với con cái.

... làm việc chăm chỉ.

... giữ lời hứa.

... không làm tổn hại đến người khác.

... không trộm cắp.

Đây là những câu trả lời rất thường gặp, và đến cuối chương này tôi sẽ thử thuyết phục bạn rằng không có câu trả lời nào trên đây là đúng cả. Khi nói bạn "không nên ăn cắp" thì không thực sự chính xác, chính xác nhất phải là "không ăn cắp thì tốt hơn". Trộm cắp là phạm pháp và thường được xem là vô đạo đức, nếu bạn ăn cắp thì bạn có thể gặp rắc rối, vì thế *tốt hơn* là bạn không ăn cắp. Tin rằng điều gì đó là không tốt và tin rằng nó không nên tồn tại là hai chuyện khác nhau. Tuy điều thích hợp chung là không nên ăn cắp, mỗi người đều có một quyền không thể chuyển nhượng là được đưa ra quyết định cá nhân rằng có ăn cắp hay không... hoặc có hay không làm điều gì đó tương tự.

Sự khác biệt đơn giản nằm ở việc bạn nghĩ rằng *bạn không nên* hoặc *không được* làm điều gì đó và ở việc cho ràng thật *không sáng suốt* khi làm việc đó. Cách nghĩ đầu tiên mù quáng sử dụng một nguyên tắc, thường là bất di bất dịch, và cách nghĩ sau cần đến lý lẽ và sự suy xét để xác định tính chất hợp lệ của hành động đó (ví dụ, ăn cắp). Sự nài ép về căn bản tức là tin rằng một điều gì đó hay một tình huống nào đó phải tồn tại hoặc không tồn tại. Sự nài ép ám chỉ một sự độc đoán.

"Tôi *phải* (hoặc nên) đúng giờ" đang ám chỉ rằng không có lựa chọn nào khác.

"Tôi *chọn* (hoặc muốn) đúng giờ" gợi ý một mong muốn cá nhân chứ không phải một điều phải làm.

Con người dường như có một thiên hướng suy nghĩ... một cách logic/lý trí/

ưu tiên chọn lựa lẫn một cách thiếu logic/phi lý trí/nài ép. Chúng ta có thể thấy những điểm khởi đầu của hay cảm xúc từ những năm đầu đời. Trẻ có thể dễ dàng nài ép, la hét, khóc lóc và kêu ca về một lỗi sai nhỏ. Cũng thật ngạc nhiên khi trẻ em cũng có thể suy nghĩ một cách rất logic và lý trí, xuyên cắt qua những sự phức tạp mà *người lớn tạo ra* cho cuộc sống vào những lúc khác. Đây là điều mà câu thành ngữ "lời nói của con trẻ bao giờ cũng chân thật"[7] muốn nói đến.

Khi chúng ta đòi hỏi thế giới phải khác so với những gì nó thật sự là, chúng ta có xu hướng đẩy mình rơi vào đau khổ. Chỉ khăng khăng rằng hôm nay là Thứ Bảy trong khi nó là thứ Hai là một sự lãng phí thời gian và sức lực. Điều này luôn đúng bất kể tình huống là gì. Không thích một điều gì đó và khăng khăng rằng nó không tồn tại là hai thái độ hoàn toàn khác nhau mà thường được kết hợp một cách phi lý vào một ý nghĩ: "Tôi không thích nó cho nên nó không được xảy ra."

Nếu con gái bạn về quá giờ giới nghiêm, khăng khăng rằng con bé phải về đúng giờ sẽ không thay đổi được điều gì cả. Thực tế là: nó đã về muộn. Không có gì thay đổi trong thế giới thực cả. Không sự nài ép nhiều hay ít nào thay đổi được thực tại đó. Lần sau, hoặc là nó sẽ về đúng giờ hoặc không. Là tất cả những gì chúng ta có xu hướng làm là tự cảm thấy đau khổ về cách mà mọi thứ đang hiện hữu.

Vì chúng ta không thể thay đổi quá khứ, chán nản và đau khổ về nó thật sự là một sự lãng phí năng lượng sống. Một trong số ít các nhà tâm lý học danh tiếng đầu thế kỷ XX, Karen Horney, đã khéo léo gọi khái niệm về sự nài ép là "Sự chuyên chế của những từ Phải nài ép." Tiến sĩ Albert Ellis thường gọi thái độ nài ép này là sự đòi hỏi, ép buộc và để thêm phần cường điệu, ông hài hước tạo ra một từ mới wwmirbation[8].

Để từ bỏ thái độ rằng bạn buộc phải có được điều bạn muốn *và* bỏ đi sự đòi hỏi rằng những điều đáng thất vọng ấy không được tồn tại, thì điều đáng để bạn làm theo là hãy ngừng quan trọng hóa bản thân hay thế giới của bạn. Đó là một quá trình đơn giản của việc chấp nhận thực tế đúng theo cách nó đang là và sau đó cố gắng thay đổi những điều mà bạn không thích. Bản chất của việc này được nói rõ trong lời nguyện an tĩnh của mục sư Reinhold Niebuhr:

Xin Đức Chúa Trời cho con được thanh thản để chấp nhận những điều con không thể thay đổi, cho con can đảm để thay đổi những điều có thể thay đổi được, và cho con trí tuệ để phân biệt được điều nào có thể và điều nào không thể đổi thay.

Nếu chúng ta có thể sống với triết lý này, cảm xúc khổ đau sẽ không còn tồn tại nữa. Chúng ta sẽ có xu hướng bình thản chấp nhận nhiều điều trong môi trường của mình - cả tốt lẫn xấu. Tuy thế, chúng ta lại chọn bực bội vì nhiều điều. Đó là một quyết định riêng rất khác nhau tùy từng người. Nhà tâm lý học nổi tiếng Abiaham Maslow trong cuốn sách của mình, *Motivation and Personality* [tạm dịch: Động cơ hành động và nhân cách] và lý giải về sự chấp nhận như thế này:

"Người ta không kêu ca nước vì nó ướt, hay đá vì nó cứng, hay cây cối vì nổ xanh. Cũng giống như một đứa trẻ nhìn thế giới với đôi mắt to tròn, không phán xét, chỉ chú ý và quan sát xem vấn đề là gì, mà không tranh cãi về nổ hay đòi hỏi nó phải khác đi, người tự thể hiện đầy đủ tiềm năng của mình cũng có xu hướng tìm kiếm bản chất con người bên trong mình và trong những người khác."

Đừng nhầm lẫn giữa sự chấp nhận với sự tán thành, sự bằng lòng, sự phục tùng, hay sự thừa nhận. Tôi chấp nhận sự thật là có nạn đói ở Ethiopia. Tôi có thể hành động chống lại nó bằng cách quyên góp từ thiện để loại bỏ nạn đỏi. Tuy rất không đồng tình và phản đối chính sách của các chính phủ cho phép sự tổn tại của nó, tôi không khiến mình đau khổ về tình hình mà tôi không thích này. Khăng khăng rằng nạn đói không được phép tồn tại, nghĩ rằng nó *không nên* tồn tại sẽ không thay đổi được điều gì và còn có khả năng kéo dài cuộc tranh cãi gây cản trở cho việc hành động và làm các chính phủ xao nhãng khỏi việc có những hành động thật sự để thay đổi hoàn cảnh.

Sự nài ép là nền tảng của các cạm bẫy cảm xúc, đúng hơn, đó là nền tảng của *mọi* cảm xúc khổ đau (trừ các ảnh hưởng hóa sinh hay hữu cơ) *kéo dài.* Nếu không có một chút nài ép nào trong tâm trí bạn, thì *duy trì mãi* sự đau khổ là điều không thể, dù sự đau khổ đó là gì.

Bạn có thể nhận diện sự nài ép trong lối nghĩ của bạn qua những từ ngữ mà bạn dùng để diễn tả các ý nghĩ của mình. Những từ mà chúng ta thường dùng nhất khi nài ép là:

Nên

Phải

Nên phải

Buộc phải

Cần phải Có lẽ phải Đáng lẽ phải'

"Tôi *phải* đi ngay bây giờ." "Tôi *nên phải* đi ngay bây giờ." "Tôi *cần phải* về ngay bây giờ." "Tôi *buộc phải* về ngay bây giờ." Tất cả đều diễn tả cùng một chuyện, nhưng được sử dụng khác nhau tùy vào bối cảnh cuộc hội thoại. Hãy nhớ rằng vấn đề không nằm ở các từ đó, mà là ở triết lý nài ép cứng nhắc đằng sau chúng.

Khi nào thì từ 'PHẢI' không có nghĩa là *phải*

"Từ nên hoặc 'phải' có phải lúc nào cũng ám chỉ sự nài ép?" Không. Chúng ta thường sử dụng từ *nên* như một sự lựa chọn ưa thích hơn. Từ *nên/phải* về nghĩa đen không mang nghĩa như vậy, dù người ta gần như vẫn hành xử như thế. Tại một bữa tiệc trưa, khi một người nói, "Tôi *phải* đi thôi," cô ấy thường không có ý nói rằng cô ấy phải đi không thì cô ấy sẽ chết. Ý của cô ấy là đã đến lúc cô ấy phải đi vì cô ấy còn cần làm những việc khác. "Hôm nay mình *nên* mua một ít sữa trên đường về" có khả năng ám chỉ rằng đó là một ý kiến hay. Đây là điều mà tôi gọi là từ "phải nhẹ". Từ này được sử dụng như một sự muốn hay có thể là một ưu tiên lựa chọn. Thật không may, những từ phải nhẹ lại có xu hướng rất nhanh chóng biến thành "phải nặng" - ám chỉ sự nài ép.

Từ *nên/phải* có thể được dùng để diễn đạt một sự dự báo: "Xe buýt *phải* ở đây trong 10 phút nữa." Bạn cũng có thể dùng nó theo cách tư vấn: "Cậu *nền* thử qua món cua nhúng này." Từ này cũng được dùng trong câu điều kiện. Nó được áp dụng trong bối cảnh "nếu-thì": "Nếu tôi muốn dùng máy hút bụi, thì tôi *phải* đi sửa nó."

Những từ 'phải nhẹ' được dùng rất thường xuyên, và sự nài ép trong từ phải nặng cũng được dùng đến thường xuyên như thế. Làm sao chúng ta có thể phân biệt được chúng? Phép kiểm tra là: Bạn có buồn bã hoặc căng thẳng nếu mọi chuyện không được như bạn muốn hoặc kỳ vọng không? Nếu có, đó là một từ 'phải nặng'. Những từ phải mà tôi sẽ dùng từ giờ trở đi sẽ là "những từ phải mang tính nài ép".

Những từ phải nặng thường là một mệnh lệnh đạo đức: "Anh ta *phải* đối tốt với tôi" hoặc "Cậu *không được* lái xe khi uống rượu" hoặc "Họ *cần phải* nói thật". Tuy tất cả đều là những điều ai cũng thích, không điều nào trong đó là tuyệt đối vì con người ta đúng là có thể không đối tốt, uống rượu khi lái xe và nói dối. Có các lý do để hành động một cách có đạo đức hay công bằng nhưng nói một cách chính xác thì bạn không cần phải làm thế.

“ Có phải chúng ta chỉ đang bàn về những chi tiết nhỏ nhặt không? Chẳng phải đó chỉ là vấn đề về cách dùng từ thôi hay sao?”

Đúng và không. Đây không *chỉ* là bàn về những chi tiết nhỏ nhặt bởi *những gì* chúng ta nghĩ có ảnh hưởng rất lớn đến *cách* chúng ta cảm nhận. Nếu chúng ta cảm thấy tồi tệ thì chắc chắn đó là lúc thật sự nhìn vào các suy nghĩ của mình một cách chi tiết hơn. Và, đúng, đó là về cách dùng từ nhưng nó không “chỉ” là cách dùng từ thôi đâu.

Nếu một người quay sang vợ mình và nói “Này, con đĩ, lấy cho tao tách café!” điều này sẽ gợi lên một phản ứng rất khác so với khi anh ta nói, “Này, em yêu, em lấy cho anh một tách café được không?” Nếu đó *chỉ là* cách dùng từ *thôi* thì phản ứng của người vợ sẽ vẫn như nhau. Nhưng chúng ta biết là nó sẽ không giống nhau. Các từ ngữ là cố ý nghĩa, và chúng gợi lên các phản ứng cảm xúc và hành vi khác nhau.

Nói chung sẽ là một ý hay nếu loại bớt đi những từ *phải nài ép* khỏi vốn từ vựng của bạn, và quan trọng hơn là, loại khỏi những suy nghĩ của bạn. Bạn có thể ngừng sử dụng cách nói chuyện mang ý nài ép này và áp dụng một cách diễn dạt điềm tĩnh hơn, thân thiện hơn, và chắc chắn là lành mạnh hơn... một cách nói ưu TIÊN LỰA CHỌN.

Thay vì “Tôi *cần phải* di" bạn có thể nói, “Tôi nghĩ sẽ là ý hay nếu tôi đi.” Thay vì nói, “Tôi *phải* đến buổi họp đúng giờ”, bạn có thể nói, “Tôi muốn đến họp đúng giờ.”

Đằng sau mỗi từ *phải* là một điều *muốn.* Không phải “Tôi phải dọn nhà” mà là tôi *muốn* căn nhà sạch sẽ. Không phải “Tôi cần phải đến chỗ làm đúng giờ” mà là tôi không *muốn* bị đuổi việc hay đến muộn. Không phải “Cậu nên giảm cần đi” mà là giảm cân sẽ mạnh khỏe hơn, cảm thấy tốt hơn và nhìn chung đó là một ý hay. Không phải “Người khác phải đối tốt với bạn” mà là bạn thích người khác đối tốt với bạn hơn, như thế bạn làm việc chung với họ sẽ hiệu quả hơn. Nói đúng sự thật - *điều chúng ta muốn* - là một ý hay thay vì nói ra những điều bạn muốn một cách nài ép và độc đoán.

Dưới đây là một vài từ chỉ ra, hoặc gợi ý sự ưu tiên lựa chọn:

Muốn Thích ưa... hơn là Mong muốn
Hy vọng ước rằng Hơn Mong mỏi, ao ước

Hãy nhớ rằng đây không phải là về việc thay đổi cách diễn đạt. Đây là về việc thay đổi cách nghĩ. Lời nói là một sự phản ánh các niềm tin và triết lý của chúng ta. Nếu một người đập mạnh tay xuống bàn và hét lớn rằng anh ta *muốn* điều gì đó, anh ta có thể nói muốn", nhưng anh ta đang hành động (và hẳn là, đang nghĩ) theo một cách đòi hỏi, nài ép.

Bạn *muốn* làm GÌ ?

Từ những ngày đầu tiên cha mẹ và xã hội đã dạy chúng ta rằng, chúng ta *cần phải* học chăm chỉ ở trường. Chúng ta *phải* học lên cao hơn hay tìm được một việc làm. Chúng ta *phải* leo lên chiếc thang thành công, dành dụm cho lúc nghỉ hưu, kết hôn, sinh con, mua một căn nhà có hàng rào trắng, và những thứ như thế.

Tôi không hạ thấp giá trị bất kỳ mục tiêu nào trong đó. Chúng cao quý và giúp cho cuộc sống được tiếp diễn. Điều tôi muốn nói đến là ý tưởng rằng chúng ta *phải* khao khát đạt được những mục tiêu này. Tuy tất cả những điều này giúp bạn sống có hiệu quả, về lý thuyết bạn không thể cảm thấy mãn nguyện khi làm điều gì đó mà bạn nghĩ bạn *phải* làm. Sự thỏa mãn đến từ việc bạn làm những điều bạn *muốn* làm.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Những điều bạn cảm thấy hài lòng và mãn nguyện nhất là những điều bạn làm vì bạn *muốn* làm. Đôi khi đó có nghĩa là phá luật và đôi khi đó là lúc bạn làm đúng luật. Dù là cách nào thì nó đều đến từ thái độ rằng bạn là người *muốn* làm nó, không phụ thuộc vào các quy tắc. Đó là khi bạn tiêu quá nhiều tiền cho kỳ nghỉ, đi làm muộn, nghỉ làm một ngày, vung tiền mua một bộ sofa cho phòng khách của mình — đây là nhưng lúc bạn cảm thấy mãn nguyện hoặc thỏa mãn hoặc chỉ đơn giản là thấy vui.

Tôi không gợi ý rằng bạn buông thả lý trí hay sống không có nguyên tắc hay nề nếp. Rồi gợi ý rằng mỗi chúng ta thật sự vận dụng hết chất xám của mình và nghĩ cho mình thay vì chạy theo cái phải là "do người khác áp đặt". Bạn có thể tự hỏi, "Tôi *muốn* làm gì" thay vì "Tôi *phải* làm gì". Quy tắc ngón tay cái là suy xét các tình huống của bạn từ góc độ: "Tôi làm điều gì sẽ *tốt* cho mình? Tôi *muốn* làm điều gì?

Những người khác có thể nghĩ là bạn phải, nên hoặc cần hành xử theo một cách nào đó, nhưng điều đó sẽ luôn không đúng. Loại suy nghĩ đó sẽ có

xu hướng tạo ra một cạm bẫy cảm xúc. Bạn được hành xử theo cách mà bạn chọn. Bạn cũng được nhận những kết quả của các lựa chọn mà bạn đưa ra. Công bằng chứ?

Trong một bài hát của Whitney Houston, "The Greatest Love of All (Tình yêu vĩ đại nhất), có đoạn thế này:[9]

Từ lâu em đi quyết không bao giờ đi theo cái bóng của kẻ khác, Dù vấp ngã, hay thành công, em cũng sống như em muốn.

Dù người ta có lấy đi từ em điều gì,

Thì họ cũng không thể lấy đi niềm kiêu hãnh trong em."

Nếu bạn sống hay làm các việc theo cách mà bạn nghĩ bạn phải — tất nhiên là dựa trên những cái phải của người khác hay xã hội — thì bạn sẽ không bao giờ thấy mãn nguyện. Thậm chí nếu bạn thành công, bạn cũng ít thấy hài lòng, và bạn có thể cảm thấy bị hạ thấp hay bực bội vì đã không làm theo cách của mình.

Nếu bạn làm theo cách của mình và bạn thất bại, bạn có xu hướng học hỏi nhiều hơn và sẽ có được sự hài lòng bởi bạn đã học hỏi từ chính những sai lầm của mình và trưởng thành hơn. Nếu bạn thành công, bạn còn có được phần thưởng kép là sự thành công *và* được làm theo cách của mình.

Sẽ thật phi lý khi làm điều gì đó theo cách của bạn *chỉ* vì mục đích để được làm theo cách của mình. Tôi gợi ý rằng bạn hãy tin tưởng chính mình và tự hỏi điều gì có ý nghĩa với bạn, điều gì logic hay điều gì thực tế *cũng như* lưu ý đến các cảm nhận của mình. Bạn *muốn* làm gì? Bạn làm điều gì thì *tốt hơn* cho bạn? Bạn *thích* làm điều gì? Những câu hỏi này thường xuyên bị bỏ qua mỗi khi đụng đến những điều chúng ta nghĩ mình *phải* làm.

Đã bao giờ bạn ở trong một tình thế khó xử, bị kẹt giữa hai lựa chọn chưa? “Mình nên nhận việc làm này hay việc làm kia đây?” “Mình nên đi nghỉ ở chỗ này hay đi chỗ đó nhỉ?” “Mình có nên kết hôn chăng?” Danh sách có thể dài vô tận. Vấn đề khi chúng ta cảm thấy bị mắc kẹt giữa hai phương án lựa chọn ở chỗ chúng ta đang đặt ra những câu hỏi không chính xác: “Mình *nên* làm gì?” Đúng ra, không có việc gì mà bạn *phải* làm cả! Câu hỏi là: “Mình *muốn* làm gì?” hay “Với mình thì làm điều gì là *tốt hơn* hay “Ở đâu thì mình sẽ thấy vui nhất?” hay “Điều gì là trọn vẹn nhất với mình?”

Thường thì có một sự thỏa hiệp hoặc một sự cân bằng khi bạn lựa chọn giữa điều bạn muốn làm và điều gì bạn làm thì tốt. Bạn có thể tự quyết định được xem điều gì tốt hơn. Bạn không cần hỏi “Tôi *phải* làm gì?” vì nó không có câu trả lời.

"Một lựa chọn có ý thức là sự chuẩn bị đầy đủ cho một cuộc sống trưởng thành, có định hướng, chứ không như những người chỉ phản ứng lại hay đi

theo những nguyên tắc của người khác một cách mù quáng,"

"Sự linh hoạt và khả năng thích ứng là chìa khóa cho một cuộc sống hạnh phúc."

Chương 12 XU HƯỚNG CHỐNG LẠI

Chúng ta có thể muốn làm một số việc, nhưng trong nháy mắt chúng ta đã có thể phủ nhận rằng mọi thứ chúng ta muốn làm lúc ban đầu chỉ vì phải làm. Là những con người tự do và tự quản, chúng ta chống lại việc bị điều khiển. Điều này vẫn đúng trong suốt lịch sử - nô lệ, áp bức phụ nữ hay việc áp đặt giờ giới nghiêm cho thanh niên. Sự chống lại việc bị kiểm soát này được nghiên cứu trong tâm lý học xã hội và được gọi là "sự phản ứng". Đó là, chúng ta phản-ứng với việc bị kiểm soát. Nhiều thí nghiệm được thực hiện nhiều lần và các tình huống thực tế đã minh họa cho sự chống lại việc bị kiểm soát này của chúng ta. Dưới đây là một trường hợp mà đa số chúng ta có thể liên hệ:

Mọi người lái xe trên đường cao tốc với tốc độ khoảng 100 km/h) và gặp một đoạn đường đang sửa chữa có dựng một tấm biển yêu cầu họ giảm tốc độ xuống 60 km/h ở 3km tới. Hết đoạn đường, lái xe được yêu cầu tăng lại tốc độ ban đầu, nhưng họ không làm thế. Thông thường, các lái xe lái nhanh hơn tốc độ ban đầu và tiếp tục như thế một khoảng thời gian dài - giả thiết rằng đó không đơn giản là một nỗ lực để lấy lại thời gian đã mất.

Khi chúng ta bị nén lại vì bất kỳ lý do gì, có một xu hướng tự nhiên là đẩy tiến lên đồng thời nỗ lực nhiều hơn một chút trong việc đưa ý thức cá nhân và sự tự do vào trong đó. Chúng ta có thể thấy biểu hiện của quyết tâm cá nhân này ở hầu hết các khía cạnh cuộc sống. Không ai thích sự tự do ý chí của anh/cô ta bị người khác đoạt mất hay thống trị. Hay đối mặt với nó, chúng ta không thích bị bảo phải làm gì kể cả khi đó là điều chúng ta muốn làm.

Giả sử, một anh chàng 22 tuổi sung sức về sinh lý cả ngày cảm thấy rất phấn khích vì anh ta sẽ có một đêm đề mê ở nhà bạn gái. Anh ta bước vào cửa và cô ấy đứng đó không mặc gì ngoài một chiếc khăn tắm. Cô ấy thật đẹp. Khi anh ta tiến đến, cô ấy quay ra và nói, "Anh *phái* làm tình với em ngay bây giờ. Đó là nghĩa vụ của anh." Một hay hai lần thì anh ta có thể nghĩ cô ấy chủ động, nhưng sớm thôi anh ta sẽ lui lại nghĩ rằng "Tôi sẽ làm tình với cô khi nào tôi *muốn*, chứ không phải khi cô bảo tôi *phải* làm."

Không thú vị sao. Điều mà anh ta mong ngóng cả ngày, đột nhiên bị đảo ngược lại chỉ vì một từ *phải.* Chúng ta muốn tình dục bởi nó vui và thích thú, chứ không phải vì đó là một nghĩa vụ hay một việc phải làm. Nói một

cách đơn giản — chúng ta chống lại điều chúng ta nghĩ mình *phải* làm.

Nhiều người tưng nghe về "tâm lý học nghịch đảo" (reverse psychology) nhưng không thật sự biết nó là gì. Tâm lý học nghịch đảo chủ yếu dựa trên những cái phải làm. Hãy bảo một đứa trẻ rằng nó *không được* mở tủ bếp và để nó lại một mình trong phòng. Chúng ta đều biết nó sẽ làm gì. Chết tiệt, chúng ta biết đa số người lớn sẽ làm gì - mở cái tủ bếp ra! Nói với một người rằng cô ta nên hoặc không nên làm gì thường sẽ khiến cô ấy làm điều ngược lại.

Tuy tâm lý học nghịch đảo không áp dụng được cho mọi tình huống — việc nói với một đứa trẻ rằng nó không được rửa bát sẽ không đột nhiên khiến nó làm việc đó - nguyên lý vận hành của nó là cái "phải là". Và nói đến trẻ con, những người làm cha mẹ thường hỏi, "Thế không dùng từ phải thì tôi nói thế nào?"

Tỉnh táo thay vì thiếu lý trí

Nhiều người làm cha mẹ cố gắng bảo ban con cái mình và tránh điều xấu bằng cách nói cho chúng biết những điều chúng nên làm, phải làm, cần làm hay buộc phải làm. "Con *phải* chơi ở trong sân" là câu cha mẹ thường hay nói. Tất nhiên, đứa trẻ lập tức thấy được sự ra oai và vô lý trong câu nói đó và nghĩ, "Không! Mình không *buộc phải* ở trong này. Mình có thể đi nếu mình *muốn?* Và nó đúng. Nó không buộc phải làm thế. Đó chỉ là *ưu tiên* của người bố hoặc mẹ. Ngay khi người mẹ quay lưng đi, đứa trẻ nhảy ngay qua hàng rào và chạy ra ngoài chơi.

Các bậc cha mẹ sẽ xử lý tình huống này như thế nào? Trẻ con không ngu ngốc. Đôi khi chúng có thể hành động ngốc nghếch và chúng ta phải lắc đầu trước những trò nghịch ngợm của chúng, nhưng thật ra chúng rất có lý lẽ cho hành động của mình. Hãy quay lại tình huống mà chúng ta đang bàn đến, người mẹ có thể quay sang đứa con và nói: "Mẹ *muốn* con chơi trong sân. (Người mẹ cũng có thể dưa ra một lý do thỏa đáng.) Và nếu con rời khỏi sân thì (một hậu quả thích hợp đối với đứa trẻ) sẽ xảy ra."

Giờ thì đứa trẻ đã hiểu điều bạn muốn *là gì.* Nó hiểu *vì sao* bạn muốn điều đó. Và nó hiểu điều gì *sẽ xảy ra* nếu nó đi ngược lại mong muốn của bạn. Đây là một cách đúng mực để truyền đạt mong muốn của bạn cho một đứa trẻ thay vì dùng đến sự nài ép một cách không lý trí. Điều đó giúp nó

biết được lẽ phải, biết suy nghĩ và tăng thêm hiểu biết. Bạn cũng sẽ nhận thấy rằng người mẹ không đóng vai kẻ khó coi hay "người xấu". Có một hành động và một phản ứng: chạm vào lò nướng thì sẽ bị bỏng tay. Nguyên nhân và hệ quả. Chơi ở trong sân hoặc ra ngoài và chịu một hậu quả không hay. Nó chỉ đơn giản như thế. Đứa trẻ được chịu trách nhiệm cho hành động của mình.

Một số bậc phụ huynh kêu ca rằng nói với một đứa trẻ hay bất kỳ ai khác điều họ *muốn* hay *mong ước* là không đủ sức nặng. Nói với một đứa trẻ điều nỏ *buộc phải* làm, phải làm hay cần làm mang một uy lực lớn hơn. Và đúng là thế. Nó thể hiện một quyền uy đối với đứa trẻ (hay người khác) *như thể đứa* trẻ là một vật sở hữu không có suy nghĩ vậy.

Hãy suy ngẫm về điều đó. Nếu sự kiên quyết trong *mong muốn* đứa trẻ chơi ở trong sân của bạn — và bạn có thể tỏ ra rất kiên quyết — hậu quả tiêu cực có thể xảy ra nếu nó không vâng lời không khiến được nó nghe lời bạn, thì không gì có thể.

Bày tỏ *mong muốn* của bạn và áp dụng các hình phạt và cho phép đứa trẻ tự quyết định và nhận những kết quả cho lựa chọn của mình sẽ có hiệu quả hơn nhiều. Theo cách này đứa trẻ học được qua việc suy nghĩ và hành động chứ không chỉ làm theo các mệnh lệnh một cách mù quáng. Nên có vẻ như việc *bảo* cho đứa trẻ phải làm gì sẽ khuyến khích một phản ứng ngược lại (quay trở lại chủ đề tâm lý học nghịch đảo), trong khi việc nói rõ bằng một sự tôn trọng các mong muốn của bạn và các hậu quả cho các lựa chọn của đứa trẻ sẽ khuyến khích nó không chỉ đưa ra được một lựa chọn tốt hơn mà còn giúp nó phát triển thành một đứa trẻ biết suy nghĩ.

Tuy ví dụ này nói đến một đứa trẻ, nhưng nó cũng đúng với người lớn bất kể họ là bạn bè, đồng nghiệp, thành viên trong gia đình hay vợ hoặc chồng chúng ta. Không ai muốn bị bảo *phải* làm gì. Ngoài ra, bất cứ khi nào bạn bảo mình hay một người khác phải, nên, hay buộc phải làm gì - thì tức là bạn vừa nói dối. Điều đó là không đúng. Sai hoàn toàn! Vì sao ư? Bởi không có điều gì mà bạn phải làm theo đúng nghĩa đen. Ngoại trừ một việc.

CÓ MỘT VIỆC BẠN CẦN PHẢI LÀM

Người ta nói rằng trong cuộc sống có hai thứ mà bạn không thể tránh được là cái chết và thuế. Nhưng chúng ta biết rằng thuế có thể trốn được. Chúng ta có thể bỏ ra nước ngoài, chạy lên vùng hoang vu phía Bắc nơi sẽ

không ai tìm thấy hoặc tự bắn mình. Tất cả đều thường không được xem là các lựa chọn tốt, nhưng dù sao chúng cũng là những phương án lựa chọn. Nếu có một lựa chọn cho việc trả tiên thuế thì đó không phải là điều mà chúng ta *bắt buộc phải* làm. Đó là một lựa chọn! "Bắt buộc phải", có nghĩa là không có lựa chọn thay thế, không có lựa chọn nào khác.

Hãy thử nghĩ xem. Bạn *buộc phải* làm gì trong cuộc đời? "Ăn ư?" Không. Thật buồn cười. Hãy tưởng tượng bạn quay sang những em nhỏ bị đói ở Ethiopia và bạn nói với chúng "Cháu *phải* ăn. Ta biết không có thức ăn, nhưng cháu cũng vẫn phải ăn." Chúng sẽ nhìn bạn như thể bạn bị chập cheng vậy - tinh thần bạn không hoàn toàn ở đó. Bạn buộc phải thở có phải không?" Không! Bố tôi mất năm ông 85 tuổi. Ong ấy không buộc phải thở. Ông ấy chỉ cứ thế mất thôi. Và đây là câu trả lời cho câu hỏi hóc búa này: điều duy nhất mà bạn không thể trốn được và bạn buộc phải làm mà không có lựa chọn nào khác chính là cái chết.

Bạn *phải* chết. Tôi phải chết. Nhưng bạn không buộc phải đi làm, trả tiền thuế, kết hôn, hay ra khỏi giường vào mỗi buổi sáng. Đây đều là các lựa chọn.

Từng có nhiều thân chủ quay ra nói với tôi, "Thôi nào Dan, tôi biết ông đang nói điều gì, nhưng thực tế là tôi phải đóng thuế. Tôi sẽ không tự bắn mình hay bỏ ra nước ngoài nên tôi *buộc phải* đóng thuế." Câu trả lời của tôi là, "Thôi nào. Hãy thành thực với nhau. Anh thật sự không *buộc phải* đóng thuế. Việc đóng thuế hay làm một việc gì đó là một lựa chọn. Thật sự nó là như thế đấy! Bạn có thể quyết định đóng thuế bởi điều đó hợp lý với bạn - để bạn không phải ngồi tù hoặc bị phạt tiền, nhưng đó *vẫn là một lựa chọn.*

Bạn thấy đấy, cả bạn và tôi sẽ trả hóa đơn tiền điện đều đặn mỗi tháng như một cái máy. Thật ra mà nói, rất ít người chọn sống mà không có điện. Cho nên bạn và tôi sẽ nộp một số tiền cho công ty điện lực để giữ cho các bóng đèn của chúng ta được sáng. Nếu bạn nghĩ về việc trả tiền điện theo cách "Tôi phải", thì bạn thật sự đã ở trong một tình thế khó khăn. Bạn đã đặt mình vào một vị thể tâm lý không lành mạnh. Trước hết, bạn vừa mới nói dối chính mình - đây là nền tảng của cạm bẫy cảm xúc, và bạn sẽ không bao giờ làm được gì khá hơn trong cuộc sống khi bạn chọn lừa dối thay vì thành thực với chính mình. Bạn không "buộc phải" trả hóa đơn, đó là một lựa chọn! Thứ hai, bạn sẽ có xu hướng bực bội khi trả tiền hóa đơn hoặc

bạn có thể chống lại việc trả nó bằng cách trì hoãn. Dù cách nào, cuối cùng bạn cũng sẽ rơi vào cảm giác bị khống chế và thao túng bởi hệ thống cuộc sống sinh hoạt đời thường, hoặc đơn giản là bạn sẽ chống lại việc bỏ tiền ra trả cho công ty điện lực mỗi tháng.

Mặt khác, nếu bạn hỏi tôi rằng liệu *tôi có phải* trả các hóa đơn của mình không, tôi sẽ trả lời "Đương nhiên là không. Tôi chọn trả các hóa đơn của mình bởi tôi thích duy trì chất lượng cuộc sống và điều này bao gồm cả việc có điện." Bằng cách này tôi tập trung vào các lợi ích của việc trả các hóa đơn của mình. Đó là lựa chọn của tôi. Có đi có lại. Họ cho tôi điện và tôi đáp lại bằng việc trả cho họ tiền. Điều này là một triết lý công bằng và chín chắn của cuộc sống. Việc nghĩ rằng tôi *phải* trả các hóa đơn của mình cũng giống như việc một cậu bé cứ lải nhải than vãn mãi về một điều mà cậu ta không thích.

Sự Tự DO BÊN TRONG

Thật ra toàn bộ điều tôi đang nói là về sự tự do: tự do được lựa chọn. Trên thực tế bạn chọn được sống thay vì chết, được ăn thay vì chết đói, đi làm thay vì thất nghiệp, kết hôn thay vì làm người độc thân, và danh sách này không bao giờ kết thúc.

Người Bắc Mỹ chúng ta nói rằng chúng ta đang sống ở một đất nước tự do. Có nghĩa là có ít hạn chế cho những gì chúng ta làm. Tất cả chúng ta đều đồng ý - chí ít là về lý thuyết — tuân thủ luật pháp của quốc gia. Chúng ta đương nhiên được tự do phá vỡ những luật đó. Bản chất của tự do là quyền hay khả năng làm những gì sai trái hay phạm pháp. Nếu bạn phá luật, bạn có thể chịu hậu quả, ví dụ như phạt tiền. Nếu sự vi phạm đủ nghiêm trọng, xã hội có thể cố gắng hạn chế sự tự do của bạn bâng cách cho bạn vào tù nơi bạn khó làm điều sai hơn.

Hãy nhớ rằng với tư cách là một công dân tự do, bất kỳ ngày nào trong tuần bạn cũng có thể tự do cầm dao đâm một ai đó. Tuy điều này đáng bị chỉ trích về mặt đạo đức, luật pháp cũng không nói là bạn không được làm thế; nó chỉ cho bạn biết nếu bạn làm thế thì bạn sẽ gặp chuyện gì. Luật pháp không nói là bạn không được uống rượu và lái xe. Điều đó sẽ là ngớ ngẩn và không đúng sự thật. Dĩ nhiên bạn có thể uống rượu và lái xe. Nhưng nếu bạn làm thế và bị bắt tại trận, luật pháp sẽ áp dụng cho bạn các hình phạt cụ thể. Đó luôn là một lựa chọn.

Một người bạn của tôi là một học giả nghiên cứu Kinh Thánh diễn dịch như thế này cho tôi về câu "Thiên Chúa sáng tạo con người theo hình ảnh mình."[1] Hình ảnh ở đây không phải là hình ảnh theo nghĩa đen, là hai tay hai chân, mà là hình ảnh về sự tự do chọn lựa. Đức Thiên Chúa được tự do chọn lựa, và chúng ta cũng vậy. Mọi sinh vật khác - mà chúng ta biết được cho đến nay - được dẫn dắt chủ yếu bằng bản năng và phản ứng với môi trường của chúng. Loài người khác loài vật ở chỗ con người có thể tự do lựa chọn.

Không xét đến các ý nghĩa tôn giáo, sự thật vẫn là chúng ta *có thể* lựa chọn. Và quyền lựa chọn tương đương với tự do, và tự do là thứ thuốc giải cho mọi loại cạm bẫy cảm xúc.

Chẳng phải sự tự do được định nghĩa là quyền hoặc khả năng được làm điều sai hay sao? Nếu bạn phải làm điều đúng, bạn không có sự tự do. Bạn luôn có một lựa chọn được làm điều sai, nhưng hy vọng là bạn không chọn làm. Bạn có quyền tự do được chọn, và với lựa chọn đó bạn sẽ nhận lại một hậu quả tất yếu. Lựa chọn sáng suốt thì bạn . *s*ẽ nhận được một kết quả tốt. Lựa chọn không đúng thì hậu quả bạn nhận được sẽ kém những gì bạn mong muốn rất nhiều.

Trong Thế chiến II khi Sư đoàn Bão táp Đức Quốc xã đang bao vậy người Do Thái và nói, "Đi cùng hoặc là chết," đương nhiên điều được chọn luôn là không đi và chết. Và một số người đã chọn thế. Dù cách nào cũng không phải là một lựa chọn hay, nhưng luôn luôn là một lựa chọn.

Không lâu sau khi trở *v*ề từ trại tập trung ở Đức, Tiến sĩ Viktor Frankl đã viết rằng, Quốc xã có thể lấy đi mọi thứ thuộc về ông ta. Họ có thể lấy đi đất đai và của cải của ông ta. Họ thậm chí có thể lấy đi mạng sống. Nhưng có một điều họ không thế lấy đi được đó là sự tự do lựa chọn sẽ phản ứng như thế nào đối với cách họ đối xử với ông ta.

Dù là một vấn đề sống còn hay chỉ là cuộc sống thường nhật, bạn làm gì và cảm thấy như thế nào là thuộc sự kiêm soát *của bạn.* Khi bạn nghĩ theo cách việc bạn *phải* làm, bạn hành động như thể có một thực thể quan trọng hơn buộc bạn phải hành xử theo một cách nào đó như thể bạn là một cỗ máy không biết suy nghĩ hay một cắt cỏ máy tự động. Bạn không phải vậy. Bạn là một con người có khả năng chọn lựa.

“Tự do là khả năng được tự do lựa chọn, không bị ép buộc về cảm xúc bởi chính mình hay bởi người khác."
“Ưu tiên trên hết của bạn là chăm lo cho bản thân. Không phải là vì bạn phải làm thế, mà bạn hãy nghĩ đến những gì sẽ xảy ra nếu bạn không làm thế."

Chương 13 NHƯNG TÔI ĐÃ Không dùng TỪ "PHẢI"

Có rất nhiều sự đòi hỏi ẩn chứa trong ngôn từ của chúng ta. Bạn có nhớ những khi mẹ nhìn bạn theo cách "đặc biệt" của bà và dừng *giọng nói đó,* sau đó lịch sự hỏi rằng bạn không phiền nếu làm một điều gì đó cho bà chứ? Khi còn nhỏ, bạn biết đó không phải là một cầu hỏi mà là một mệnh lệnh. Sự đòi hỏi hay *từ phải* được ẩn trong giọng điệu và dáng vẻ. Bạn có thể nài ép mà không bao giờ dùng đến những từ mang tính đòi hỏi, và phản ứng sẽ đầy cảm xúc *và* tiêu cực hệt như khi bạn có dùng.

Đôi khi các câu hỏi có thể là một nỗ lực chân thành nhằm có được thông tin. Khi khác chúng lại truyền tải một thông điệp rằng họ nghĩ bạn đã sai hoặc để không chấp nhận hành vi của bạn. Các cầu hỏi tu từ có thể giúp bạn nhận biết được rằng những người khác nghĩ bạn phải hay không được làm gì.

CÂU HỎI...

Làm sao mà thế được?

Sao anh có thể làm vậy kia chứ?

Sao con về muộn thế?

Anh có định đi cắt cỏ không đấy?

Đã đến giờ con làm bài tập rồi đấy nhỉ?

Đến bao giờ anh mới chịu lắng nghe tôi đây?

Ý NGHĨA...

Không được như thế!

Lẽ ra anh *không nên* làm thế.

Con *nên* về nhà sớm hơn mới phải.

Lẽ ra giờ này anh đã *phải* cắt cỏ rồi đây.

Con *phải* đi làm bài tập ngay bây giờ!

Anh *phải* nghe tôi và *phải* làm như tôi bảo.

Các câu ngắn không sử dụng những từ mang nghĩa đòi hỏi thường có thể được sử dụng một cách khéo léo để truyền tải một thông điệp nài ép và là một cách đẩy uy lực để che giấu từ *phải.* Các cầu không hoàn chỉnh có thể được sử dụng để biểu lộ một từ phải không nói ra - chỉ là chưa dùng đến từ đó mà thôi. Trong khi cái không được nói ra, sự đòi hỏi và từ *phải* vẫn rất rõ ràng.

Anh ấy đã không sửa xe...

... như anh ấy lẽ ra phải làm.

Cậu lại đến muộn rồi...

...và cậu không được thế.

'Thậm chí tớ còn chẳng được nghe một lời xin lỗi...

... và lẽ ra tớ phải được nghe rồi.

Anh vẫn chưa rửa bát...

... và lẽ ra anh đã phải rửa bát rồi đấy.

Đèn dưới hẩm vẫn còn bật...

... và lẽ ra anh phải tắt chúng đi.

Có một số từ trong cách diễn đạt của bạn có vai trò như những từ phải mà bạn muốn ám chỉ hoặc có những từ *phải* ẩn ý ở ngay kế bên chúng như một sự *liên tưởng ra tội lỗi.* Dưới đây là những thủ phạm chính:

Từ Phải ẩn ý/ám chỉ: Trách nhiệm

"Đó là *trách nhiệm* của anh."

"Tôi là một người *có trách nhiệm!"*

Và bạn *phải* có trách nhiệm, đúng không? Sai! Hầu hết và chỉ trừ rất ít ngoại lệ, nếu bạn vô trách nhiệm thì bạn sẽ chỉ có tự gây tổn thương hoặc phiền phức cho chính mình. Không đến chỗ làm đúng giờ? Bạn bị đuổi việc. Không gọi điện về nhà khi bạn về muộn vì có hẹn? Bạn sẽ gặp các vấn đề về mối quan hệ. Không viết thư hay gọi điện để tỏ lòng biết ơn với những người đối tốt với bạn? Họ sẽ ngừng đối tốt với bạn.

Sự thiếu trách nhiệm của bạn đôi khi có thể có một tác động tạm thời lên người khác, nhưng sẽ là lựa chọn *của họ* quyết định xem liệu có nên hay không nên tiếp tục mối quan hệ với bạn. Bạn không *phải* hành động một cách có trách nhiệm. Người ta thường xem trách nhiệm như một vấn đề về đạo đức. Không phải vậy. Chỉ là sẽ *thường* sáng suốt hơn khi hành động một cách có trách nhiệm. Nếu có trách nhiệm là cách hành xử đúng và chính xác, bạn vẫn *có quyền được sai.* Có lẽ bạn sẽ chỉ không thích kết quả của nó, và điều đó tự nó là một lý do tốt để bạn có trách nhiệm, chứ không đơn giản vì bạn được dạy là bạn *phải* có trách nhiệm. Mặt khác, Winston Churchill từng nói, "Có lẽ vô trách nhiệm mà lại đúng còn tốt hơn có trách nhiệm nhưng lại sai."

Từ Phải ẩn ý/ám chỉ: Đáng lé

"Đáng lẽ anh đã đến đây rồi."

*"Đáng l*ẽ anh đã lấy gói bưu kiện ấy từ trưa."

Các cái "đáng lẽ" thường ám chỉ những từ *phải* nài ép. Chúng thường được nói như thể có một bản hợp đồng hay một loại thỏa thuận nào đó để tuân theo. Các câu đáng lẽ thường được dùng như chỉ thiếu nước vả vào

mặt người ta. Hoặc chí ít thì đó là cảm giác của người nghe. Nó đơn thuần chỉ ra cho bạn rằng bạn đã sai và bạn đã không làm được như kỳ vọng... như bạn *l*ẽ *ra ph*ả*i* làm!

Nếu bạn đến muộn vì tắc đường do có một vụ tai nạn phía trước, thì bạn đang ở đâu? Tôi đoán là: ở trong xe, bị mắc kẹt vì tắc đường do có một vụ tai nạn phía trước. Vì sao? Bởi đó là nơi bạn đã ở. Bạn đáng lẽ phải ở một nơi nào đó khác nơi bạn thật sự đang ở chăng?

Bạn có thể bị muộn bởi bạn đồng ý có mặt tại một nơi khác vào một thời điểm đã định trước. Đúng. Bạn có thể không được đúng như lời bạn đã nói. Đúng. Bạn có *đáng l*ẽ *ph*ả*i* thế không? (Bạn có dọc ra từ *ph*ả*i* được ám chỉ trong đó không?) Sẽ tốt hơn nếu bạn làm như bạn nổi, nhưng đó vẫn là một lựa chọn.

Đây là một đặc điểm nữa của "đáng lẽ". Giả sử tôi yêu cầu một người giao hàng đặt một chiếc ghế vào phòng khách, nhưng anh ta lại đặt nó trong phòng bếp. Cái ghế lẽ ra phải được đặt ở đâu? (Bây giờ hãy cẩn thận.) Nếu bạn nói, "trong bếp" thì bạn là một trong số ít người nghĩ thế; nhưng bạn rất đúng.

Cái ghế phải ở đúng chính xác nơi anh ấy để nó chứ phải không? *(Bạn có để ý thấy cách dùng đúng của từ phải không.*?) Không có lý do gì mà cái ghế *ph*ả*i* ở một nơi nào khác nơi nó đang tồn tại cả. Có phải sẽ thật kỳ lạ nếu người giao đồ đặt cái ghế trong bếp và nó xuất hiện một cách kỳ lạ ở phòng khách không?

Tuy anh ta được yêu cầu đặt nó trong phòng khách, đó lại không phải điều anh ta đã làm. Nếu anh ta đặt nó trong nhà bếp, thì đó là nơi nó *phải* đang được đặt ở đấy, dù chúng ta có thích hay không. Nghĩ rằng nó phải, nên, hay đáng lẽ phải ở một chỗ nào khác là vô ý. Nghĩ rằng "Tôi muốn nó ở trong phòng khách nhưng nó lại không ở đây" là cách nghĩ phù hợp với thực tế và biểu lộ mong muốn của bạn.

Từ Phải ẩn ý/ám chỉ: Quá

"Cậu ăn *quá* nhiều."

"Anh đang tiêu *quá* nhiều tiền." Có những từ phải được ẩn giấu trong từ "quá" nhỏ bé này. Khi một ai đó nghĩ, "Bố nói rằng mình *quá* thẳng thắn từ *quá* gợi ý rằng một người *không nên* thẳng thắn. Có nhiều lúc, trong một số kiểu cách xã hội khập khiễng cố tỏ ra khiêm tốn, chúng ta sẽ thấy người ta

nói, "Ôi, bác tốt với em *quá"* như thể người kia không nên tốt với bạn *đến mức* ấy. "Món quà đó *quá* đắt với tôi." Có nghĩa là người kia không nên bỏ ra *chừng* ấy *tiền* để bày tỏ một lời cám ơn .

Từ Phải ẩn ý/ám chỉ: Đáng

"Tôi *đáng có* được nhiều tiến hơn."

"Anh ta *đáng được* đối xử tốt hơn."

Đáng lẽ điều mà chỉ có con người mới nghĩ đến. "Nó là như thế hay nó không là như thế" dường như là cách mà mọi loài vật vẫn vận hành, nhưng con người chúng ta thì không. Một con chó xô đổ các thùng rác trong một ngõ hẻm để tìm thức ăn. Sau 10 phút tìm kiếm mà không thấy gì, nó sẽ không ngồi đó nhăn nhó và nghĩ "Mình là một con chó ngoan, mình *xứng đảng* tìm được thức ăn chứ." Nó biết hoặc là nó tiếp tục xô đổ các thùng rác để tìm thức ăn hoặc nó sẽ bị đói. Đó là sự thật. Cái khái niệm *đảng* được gắn với từ *phải* theo cách: "Tôi phải có được những gì tôi đáng được." Chữ phải ẩn ý này đặc biệt nguy hại, nó gây ra sự bực bội và cảm giác tổn thương, thưởng kết hợp với cảm thức tự để cao tự cho là mình đúng. Khái niệm này có thể góp phần nhiều vào những thứ như bạo hành và giết người.

Từ Phải ẩn ý/ ám chỉ: Bổn phần

"Tôi cổ *bổn phận* giúp ông ấy sơn nhà bếp."

"Sự đền ơn là một *bổn phận"*

Bổn phận hay cảm giác có bổn phận là một trong những từ *phải* rõ rệt nhất. Cha mẹ, anh chị em, bạn bè, đồng nghiệp đôi khi sẽ sử dụng khái niệm đặc biệt khó chịu này. Đó là một giả định rằng: "Vì tôi đã làm điều gì đó cho bạn, tốt hơn hốt là bạn *phải* làm điều gì đó cho tôi và nó *phải* là điều mà tôi bảo bạn *phải* làm." Gần như lúc nào cũng thế, nó KHÔNG phải là vì một bản hợp đồng hay một sự đóng thuận miệng hay trên giấy nào cả, mà nó được dùng theo một cách "gây áp lực" về mặt cảm xúc lên người kia "để đạt được mục đích" của mình.

Tôi nhờ một người bạn giúp tôi sơn lại nhà kho vào thứ Bảy. Hai tuần sau anh ấy nhờ tôi giúp một việc. Tôi có bổn phận phải làm việc đó không? Không. Một sự giúp đỡ là một món quà và không *buộc phải* được đền đáp. Chỉ có một bản hợp đồng kinh doanh mới *phải được* đền đáp - tôi làm việc này cho anh và đổi lại tôi được nhận "X". Bây giờ bạn có thể *muốn* được đền đáp lại sự giúp đỡ để thực hiện mong muốn của bạn là duy trì một mối quan hệ tốt đẹp, để khuyến khích người bạn của bạn có thể tiếp tục giúp

đỡ bạn hoặc chỉ đơn giản là xuất phát từ sự tử tế, nhưng bạn không có bổn phận phải giúp đỡ anh ta.

Hãy hình dung cha mẹ nói với đứa con "Mẹ đã mang thai con suốt chín tháng..." hoặc "Bố đã làm việc ở hai nơi trong suốt hai năm để có tiền cho con đi học trường y… Loại câu này tạo cảm giác có lỗi, kiểm soát và đặt nghĩa vụ cho đứa con phải hành động "một cách thích đáng". Nói cách khác, anh hay cô ấy phải nhượng bộ và làm theo cách của kẻ áp bức, ứng xử này có tính cưỡng ép lên cá nhân đó và có tính chất phá hủy dần mối quan hệ giữa họ. Bạn có quyền được lựa chọn cách đền đáp nào bạn muốn, nếu có, và không phải là nghĩa vụ. Không ai chĩa súng vào đầu anh/cô ta để giúp đỡ bạn và chỉ vì anh hay cô ta đã giúp bạn không có nghĩa là bạn *phải* đáp lại, mặc dù bạn có thể *mong muốn* được làm thế với bất kỳ ai vì nhiều lý do.

Từ Phải ẩn ý/ám chỉ: Hứa

"Bạn có *hứa* là sẽ giúp mình không?"

Khi một ai đó yêu cầu bạn hứa, tức là cô ấy đang yêu cầu bạn không đổi ý kể cả khi việc bạn đổi ý là một quyết định sáng suốt hơn. Thực chất cô ấy đang nói, "Bạn không được phép đổi ý vì bạn đã hứa rồi, kể cả khi đứng trên góc độ của các thông tin mới. Bạn vẫn phải giúp tôi cho dù việc giúp tôi đó có thể trở thành điều bất lợi cho bạn."

Trẻ con hay những người có thái độ trẻ con thường hay dùng đến "lời hứa". Đa số mọi người cảm thấy bị xúc phạm khi bị yêu cầu phải hứa một điều gì đó như thể lời nói của họ không có trọng lượng. Thêm nữa, với đa số người trưởng thành, điều họ tự hiểu là theo thời gian người ta có thể và sẽ đổi ý khi có sự thay đổi về hoàn cảnh hay có thông tin mới. Lời hứa có họ hàng với bổn phận nghĩa vụ và thường được dùng như một sự ép buộc nếu bạn không thực hiện điều bạn đã nói, "Nhưng cậu đã hứa rồi mà!" Nói một cách đơn giản thế này, từ *hứa* chỉ là một sự ngụy trang khác của *phải*.

Chương 14 NÀI ÉP NGƯỜI KHÁC

Khi bạn *nài ép* người khác, bạn đơn giản là đang khuyến khích sự đau khổ hay sự kháng cự của họ với bạn và đối với những gì bạn đòi hỏi ở họ.

Khi bạn nói với thư ký của bạn rằng "Văn bản này *phải* ở trong hòm thư lúc 5 giờ chiều nay" thì đó là một điều vô lý vì hai lý do. Thứ nhất, không có lý do nào thích hợp cho việc vì sao nó *phải* ở trong hòm thư. Có các lý do tuyệt vời và có lợi để bạn *muốn* nó ở trong hòm thư lúc 5 giờ chiều, nhưng không có lý do cho việc nó *cần phải* ở trong hòm thư hoặc bạn *cần phải* có được lợi ích. Thứ hai, bảo thư ký của bạn việc cô ấy phải làm là thể hiện sự thiếu tôn trọng. Nếu bạn khuyến khích cô ấy suy nghĩ theo hướng là cô ấy "cần phải" làm gì, cô ấy sẽ càng căng thẳng và sự bực bội của cô ấy khi bị đối xử một cách đòi hỏi như thế sẽ ngày một tăng. Kết quả là năng suất của cô ấy có thể sẽ giảm. Đây là điều trái ngược với điều bạn mong muốn. Chỉ cán nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc nhận được văn bản trong hòm thư là đủ đối với bất kỳ một thư ký nào. Nếu đến lúc đó nó vẫn chưa có ở đó thì đã đến lúc bạn nghiêm túc nghĩ đến việc thay anh/cô ta bằng một người khác. *Ép buộc* chỉ làm cho tình hình tệ đi.

Những từ phải sẽ chỉ mang lại cho bạn một phản ứng trung lập đến tiêu cực. Giả sử một người bạn quay sang bạn và nói, "Mình sẽ tổ chức một buổi tiệc vào tối thứ Sáu này, cậu *phải* đến đấy." Bạn nhận được một lời mời - cậu ta yêu cầu bạn nhất định phải tới. Nhưng nói như thế này cảm giác sẽ thân thiện hơn: "Mình sắp tổ chức một buổi tiệc vào tối thứ Sáu và sẽ thật tuyệt nếu cậu đến."

Trong lời mời đầu tiên, từ *phải* ám chỉ một bổn phận hay nghĩa vụ, chỉ một chút thôi. Tuy thế, có một sự phản kháng lớn hơn với nó, trong khi phiên bản kia lại là một lời mời dễ chịu hơn. Cách nói khác nhau là điều tạo nên sự khác biệt. Dù bạn nói chuyện với bản thân hay với những người khác, điều quan trọng là giảm tối thiểu những cách nói gây ra sự phản kháng và thêm nhiều hơn cách nói khuyến khích sự tiếp nhận.

Người Chỉ/Nô lệ tâm lý

Khi bạn tự bắt mình *phải,* bạn có xu hướng trở thành người chủ nô của chính mình. Hãy đối diện với điều đó, chẳng phải chúng ta thường phê bình

bản thân thậm tệ nhất hay sao? Chúng ta thường nài ép và đòi hỏi ở bản thân những điều mà chúng ta có thể dễ dàng tha thứ ở người khác. Chúng ta *phải* có trách nhiệm, *đáng lẽ phải đi* làm đúng giờ, *buộc phải* đi mua sắm, *nên* dành dụm tiền cho lúc nghỉ hưu, *nên phải* giúp đỡ hàng xóm, *cần phải* nộp báo cáo đúng hạn - và nếu chúng ta không làm những việc chúng ta nghĩ là mình *phải* làm, thì chúng ta sẽ hành hạ bản thân cả về mặt tâm lý và tình cảm, một cách tàn nhẫn không thương tiếc.

Hãy để tôi minh họa một cách ẩn dụ về cách mà phán lớn mọi người có xu hướng đối xử với bản thân mỗi khi *nài ép* rằng mình phải phù hợp với một tiêu chuẩn xã hội, đạo đức, luân lý hay pháp lý nào đó.

Giả sử đây là nước Đức Quốc Xã và bạn bị gửi đến một trại tù nhân chiến tranh vừa xây xong và sẵn sàng đón nhận tù nhân. Nhưng có một sai sót khi ghi chép và tất cả tù nhân được chuyển đến một trại khác trừ một người: đó là bạn. Nên bạn là tù nhân duy nhất trong trại này. Các cai ngục thấy khá nhàm chán nên họ bắt nạt bạn, bắt bạn sơn cái này, chuyển cái kia, gọt vỏ khoai tây, đào hào... những việc kiểu như thế. Thế đấy, bạn sẽ không viết thư về nhà nói với tất cả mọi người rằng bạn đang có một khoảng thời gian rất vui vẻ và ước gì họ cũng đang ở đó với bạn. Có thể bạn sẽ cảm thấy khá căng thẳng. Hãy đối diện với nó, đây là chuyện nghiêm túc. Các cai ngục sẽ vui vẻ bắn bạn hệt như khi họ vui vẻ nhìn bạn vậy. Mạng sống của bạn liên tục bị đe dọa và bạn sẽ cảm thấy áp lực bên trong bạn. Bạn đang gần với tình huống "buộc phải" nhất có thể. Bạn vẫn có thể không buộc phải làm theo những mong muốn của các cai ngục, nhưng nếu bạn không làm thì họ sẽ giết bạn. Cho nên, tuy bạn không *buộc phải* tuân theo theo nghĩa đen, bạn sẽ cảm thấy giống như thế.

Thế đó, bạn có thể không nhận ra rằng trong cuộc sống hằng ngày mỗi khi bạn bắt bản thân *phải,* thì bạn không chỉ là tù nhân, bạn cũng là người cai ngục. Bạn hành động như thể có một lính Stormtrooper đang dí một khẩu súng máy vào lưng bạn và bắt bạn *phải* làm... nếu không thì sẽ bắn. Nhưng sự thật là không có cai ngục nào cả, chỉ có các tù nhân. Các cánh cổng đều mở rộng. Tất cả những gì bạn cần làm là bước qua chúng. Ngay khi bạn rời khỏi khu vực nhà tù và để lại những từ phải đằng sau lưng, bạn được quyết định từng khoảnh khắc, từng ngày điều bạn *muốn* làm và điều

gì có lý *đối với bạn.*

Mỗi khi bạn bắt mình *phải,* bạn khoác lên bộ đồng phục của người cai ngục, chĩa súng và đòi hỏi bạn phải cư xử theo. Điều này tạo ra sự căng thẳng. Tự do không có những cái *phải* là một cảm giác thăng hoa về tinh thần, tiếp thêm sinh lực, sáng tạo, yêu thương và sẽ giúp bạn luôn an lạc với chính mình.

Tự ép buộc mình *phải* là gốc rễ của các cạm bẫy cảm xúc như trầm cảm, kiêu ngạo, lo lắng, đố kỵ và cầu toàn. Hầu hết mọi vấn đề về cảm xúc đều bao gồm ít nhất một chút sự ép buộc bản thân. Hãy giảm nhẹ sự ép buộc và tình trạng trầm cảm sẽ sớm rời bỏ bạn. Khi ấy, bạn sẽ có xu hướng sáng tạo hơn, và sự sáng tạo là điều quan trọng để tìm ra các giải pháp cho mọi vấn đề.

Trong khi bạn có thể muốn điều gì đó, thích cái này hơn cái kia, hay mong muốn thế giới đối xử với bạn theo một cách nào đó, thì không có lý do gì khiến nó *phải* làm thế cả. Chắc chắn sẽ rất tốt đẹp nếu mọi chuyện được như vậy. Thật tuyệt khi mọi việc *lúc nào cũng* theo ý mình. Chẳng phải sẽ rất vui khi tất cả những người quan trọng trong cuộc đời bạn đối xử với bạn một cách nhã nhặn và trân trọng, và không ai nói dối bạn hay lấy trộm bất cứ thứ gì? Phải chi cuộc đời thật sự công bằng, thì cuộc sống sẽ thật sự tuyệt đẹp. Nhưng cuộc đời có lúc sẽ không công bằng và người ta sẽ *không phải lúc nào cũng* đối xử với bạn theo cách lý tưởng mà bạn muốn.

Bài học đau đớn là cuộc đời rất khắc nghiệt. Quan trọng là học cách sống với thực tại và lách đòn giữ thân[10]. Thích nghi. Hoặc là bị ăn tươi nuốt sống bởi những thứ phức tạp luôn luôn đổi thay của cuộc đời. Tuy bất cứ lúc nào thế giới của bạn cũng có thể là một nơi rất khó chịu, bạn có thể không tán thành ứng xử của người khác cũng như của chính bạn vào lúc này hay lúc khác, nếu bạn không học cách mềm dẻo và luôn giữ được nụ cười trong hầu hết mọi tình huống, bạn sẽ trở nên lạc hậu - nói một cách cảm xúc là như vậy. Bạn sẽ bị sa chân vào một cái bẫy cảm xúc tiêu cực, không lành mạnh nào đó như tức giận, trầm cảm, lo âu và bạn sẽ ở đó *cho đến khi* bạn thay đổi thái độ. Thay đổi là một lối sống. Sự cứng nhắc là con đường đi đến cái chết. Về căn bản, nó *là* cái chết.

Cá voi và sư tử biển cùng sống chung một nguồn nước. Sư tử biển có

thể chịu được nhiệt độ ấm hơn 2 độ và lạnh hơn 2 độ so với cá voi. Sư tử biển có thể đẻ trên cạn hoặc dưới biển. Sư tử biển đang vươn lên trong khi cá voi thì đang chết dần. Đó không chỉ là vì việc bị săn bắt trộm mà còn vì những thay đổi về môi trường và những thay đổi về khu vực kiếm ăn. Khả năng thích nghi là yếu tố chủ chết của sự sinh tồn, của hạnh phúc *và* một đời sống cảm xúc lành mạnh.

Hãy hình dung người nữ chủ nhà, ngay trước khi các khách mời đến dự bữa tiệc tối, bắt đầu nghĩ: "Để mình có được một buổi tối vui vẻ, phải có ba người phụ nữ mặc váy. Và để mình được vui, thì ít nhất 8 trong số 10 cặp được mời phải đến. Tất các các cặp phải mang theo một món quà lưu niệm hoặc một chai rượu để mình có thể xem đây là một bữa tiệc thành công." Bạn thấy đấy, cô ấy càng đặt ra nhiều điều kiện, thì càng có khả năng là các điều kiện của cô ấy không được đáp ứng và cô ấy sẽ càng thất vọng và đau khổ. Học cách linh hoạt về mặt tâm lý và sống *chung với* thế giới quanh ta thì thích hợp hơn là đối đầu với nó. Xin đừng hiểu nhầm ý tôi. Nếu có điều gì bạn có thể làm để chủ động tạo sự thay đổi cho thế giới của bạn, thì đó là hãy hành động dứt khoát. Đấu tranh chống lại sự bất công. Đứng lên chống lại định kiến. Quyền góp cho quỹ từ thiện yêu thích của bạn. Bầu cử. Tham gia vào các hoạt động cộng đồng. Tình nguyện giúp đỡ ở bệnh viện. Quan tâm và cố găng tạo sự thay đổi. Chi đừng tin rằng thế giới *phải* khác đi. Hãy *muốn* hoàn cảnh khác đi một cách tỉnh táo. *Thích* chúng khác đi. *Mong muốn* chúng khác đi và sau đó *làm điều gì đó* để tạo sự thay đổi!

"Cuộc sống không áp đặt một kỳ luật nào lên chúng ta, ngoài việc chúng ta tự nhận ra nó, ngoài việc bạn chấp nhận nó không chút thắc mắc. Mọi thứ mà chúng ta bỏ qua, mọi thứ mà chúng ta chạy trốn, mọi thứ mà chúng ta biết từ, phỉ báng hay khinh miệt, sẽ hạ gục chúng ta vào phút chót. Những gì có vẻ giờ đây, đau thương, xấu xa có thể trở thành một điểm khởi đầu của cái đẹp, niềm vui và sức mạnh, nếu được nhìn nhận bằng một tâm trí cởi mở. Mọi khoảnh khắc đều quý giá cho những ai nhận ra điều đó.
Henry Miller (1891-1980)
Thế giới Tính dục, 1940

"Liên tục đòi hỏi rằng thế giới phải khác đi so với cách nó đang là, là

một nền tảng nuôi dưỡng nên sự đau khổ."

Chương 15 LÀM SAO ĐỂ NGỪNG NÀI ÉP

Bạn sẽ không bao giờ hoàn toàn loại bỏ được sự nài ép bởi bạn được sinh ra với thiên hướng suy nghĩ một cách phi lý. Tuy chẳng có ý nghĩa gì khi *nài ép* rằng thế giới, người khác và chính bản thân chúng ta phải hành động theo ý mình, con người vẫn cứ khăng khăng dùng đến từ *"phải"* đó.

Thay đổi cách bạn thể hiện bản thân. Để giảm thiểu tối đa khái niệm nài ép độc hại này, điều quan trọng là bạn ý thức được khi nào bạn đang suy nghĩ theo hướng đòi hỏi. Hãy tìm ra ý ép buộc đó; tìm ra điều bạn cần đó; săn lùng cái bạn buộc phải đó. Hãy BẮT Đầu BẰNG CÁCH THỬ LÀM VIỆC NÀY TRONG MỘT NGÀY: Không dùng bất kỳ một từ ám chỉ sự nài ép nào.

Chuyển từ...

Tôi phải đi ngay.

Bạn phải đúng giờ.

Anh ta phải nói thật với tôi.

Họ không nên phân biệt chủng tộc.

Cô ấy phải xin lỗi.

Cậu ta phải học hành chăm chỉ hơn.

Lẽ ra tôi không nên làm hỏng chuyện.

Tôi cần phải giảm cân.

Sang...

Tôi nghĩ sẽ là một *ý hay* nếu tôi đi ngay.

Tôi nghĩ *s*ẽ *tốt hơn nếu* bạn đúng giờ.

Anh ta thật *sáng suốt* khi nói thật với tôi.

Không phân biệt chủng tộc sẽ *tốt hơn* và đúng mực hơn.

Tôi *muốn* cô ấy có một lời xin lỗi.

Tôi *muốn* cầu ta học hành chăm chỉ hơn.

Tôi ước *chi* mình đã không làm hỏng chuyện.

Tôi không thích mình béo và giảm được cân thì *thích hơn.*

Đa số mọi người thấy rằng việc lưu ý đến từ "phải" trong lời nói của mình quả thật khó làm, một phần vì họ không ý thức được là mình có sử dụng từ "phải" nhiều đến thế và một phần vì họ đã quen nghĩ như vậy.

Không phải chuyện hiếm khi sau một tiếng thảo luận về việc không sử dụng những cụm từ có ý đòi hỏi, thân chủ của tôi nói: "Tôi sẽ *phải* luyện tập nhiều trong vấn đề này." Tất nhiên, bạn có thể phải luyện tập chăm chỉ để được kết quả (lưu ý cách sử dụng hợp lý từ "phải" *có điền kiện)* nhưng bạn không *phải* làm việc đó hay phải thu được kết quả. Những người khác thường hỏi: "Thế thì, tôi *không nên* sử dụng từ phải ư?" Và, không phải là bạn *không nên* dùng từ phải, chỉ là sẽ hay hơn và tốt hơn nếu bạn không dùng đến nó thôi.

Hãy luyện tập sắp xếp lại cách diễn đạt của bạn. Ban đầu bạn sẽ thấy việc này có vẻ kỳ quặc, không tự nhiên hoặc không thoải mái. Hãy nhớ rằng không phải vì nó sai, mà vì nó mới. Nếu bạn không khiêu vũ suốt 10 năm, thì bạn sẽ cảm giác việc khiêu vũ thật kỳ cục, nhưng chỉ một lúc sau là bạn

đã có thể nhảy điệu boogie một cách thành thục rồi. Dưới đây là một ví dụ về cách tái cấu trúc lại lời nói của bạn *và* việc sử dụng từ ngữ ép buộc sẽ khiến bạn yếu đuối đi như thế nào:

Nếu bạn nói với người chủ tiệc là "Tôi *phải* về bây giờ vì tôi *phải* về nhà lúc 11 giờ đêm để người Trông trẻ về nhà" - thì tức là bạn vừa nói dối. Đương nhiên, bạn không phải làm thế! Mà bạn chọn làm thế. Cách nói này khắc họa bạn là một người yếu đuối và thiếu tự chủ. Đây là phiên bản diễn dài của điều bạn vừa nói...

"Tôi phải về ngay vì rồi không còn lựa chọn nào khác. Tôi không phải là người kiểm soát cuộc đời mình hay thời gian của mình. Đó không phải lỗi của tôi. Đó là lỗi của người Trông trẻ. Tôi không chịu trách nhiệm gì cho hành vi của mình. Tôi thật thảm hại."

Nếu bạn nói với người chủ "Tôi *muốn* về nhà ngay" thì cô ấy có thể sẽ cảm thấy bị xúc phạm. Vậy thì, bạn sẽ ứng xử trong trường hợp này như thế nào?

"Tôi rất cám ơn chị vì đã mời tôi đến tham dự bữa tiệc tuyệt vời này. Tôi đã có một khoảng thời gian rất vui. Thật không may, người Trông trẻ chỉ có thể ở lại đến 11 giờ, nên tôi có nói là tôi sẽ về đến nhà trước 11 giờ. Tôi không muốn để mất một người Trông trẻ như cô ấy, nên tôi nghĩ *tốt hơn* là bây giờ tôi bắt đầu ra về."

Ở đây bạn đã giải thích rõ lý do ra về sớm của mình và vì sao làm việc ấy có lợi nhất *cho bạn.* Bạn đã lịch sự và duyên dáng trong cách tiếp cận vấn đề nên sẽ không ai cảm thấy bị tổn thương cả.

Bạn có thể tự sửa sau khi đã nói sai. Nếu bạn đang ăn trưa với một người bạn và bạn nói với cô ấy rằng bạn *phải* về ngay, sau đấy khi bạn nhận ra điều bạn vừa thật sự nói, bạn có thể tự sửa lại.

''Mình đã nói với Lidia rằng mình *phái* về ngay. Điều đó không đúng. Mình đã có thể ở lại và về muộn. Nhưng mình chọn không làm như thế. Lần sau mình sẽ nói với cô ấy đúng hơn một cách mạnh mẽ hơn rằng mình đi ngay *thì hơn*, để không bị về nhà muộn."

Đối chất với triết lý "nài ép" của bạn. Hãy nhớ rằng việc này *không phải* chỉ là bỏ đi tất cả những từ mang ý nài ép hay đòi hỏi khỏi cách diễn đạt của bạn rồi thay chúng bằng những từ mang nghĩa chọn lựa. Như thế chỉ làm giảm nhẹ tạm thời hay hời hợt bên ngoài và cùng lắm cũng chỉ tạo được các kết quả tạm thời. Cái chính ở đây là nhổ tận gốc triết lý đó khỏi lối nghĩ, lý

tưởng và hệ thống niềm tin của bạn.

Khi bạn dùng một từ *phải* nài ép, hãy tự hỏi những câu hỏi như:

"Vì sao mình phải thế?"

"Ai bảo anh ta phải thế?"

"Tuy nó có thể tốt hơn, nhưng nó có buộc phải tốt hơn không?" "Người khác có thật sự phải làm như mình muốn không?" "Có các khả năng nào khác không?"

Sau đó, hãy nghiêm túc cố gắng trả lời chúng. Một vài câu trả lời của bạn có thể làm cho tính ép buộc trở nên hợp lý, chẳng hạn, "Vì nó sẽ tốt hơn." Nhưng chỉ vì nó tốt hơn không có nghĩa là bạn phải thế. Sẽ tốt hơn cho tôi nếu bạn cho tôi 1.000 đô-la, vì thế bạn phải cho tôi ư? Đương nhiên là không. Bất kỳ cầu trả lời nào có vẻ làm cho từ *phải* trở nên hợp lý là một lỗi sai logic căn bản bởi chữ phải nài ép là phi lý. Hãy tự hỏi, "Liệu có các khả năng nào khác không?" Nếu có, thì bạn KHÔNG *phải* làm thế, nhưng bạn chọn làm thế; có thể vì đó là lựa chọn tốt nhất vào lúc đó. Nhưng dù bạn nhìn nhận nó như thể nào, nó vẫn là một lựa chọn.

Bạn muốn sửa mình *mỗi khi* bạn dùng đến một cụm từ nài ép hay đòi hỏi bằng lời hay trong đối thoại với bản thân hoặc trong ý nghĩ. Hãy sửa mình bằng một sự kiên quyết và say mê. Đừng chỉ làm một cách không thành thật cho có trong quá trình này.

Các tôn giáo trên thế giới dạy chúng ta rằng mọi thứ không phải lúc nào cũng sẽ được như ý chúng ta, nhưng Hãy có đức tin. Tôn giáo và các câu nói trong dân gian xuyên suốt các thời đại đều nhắc nhở chúng ta về đức tính nhẫn nại; chăm chỉ.

"Trong thế gian anh em sẽ phải gian nan khốn khó: nhưng can đảm lên..." John 16:33

"Có kiên trì, anh em mới giữ được linh hồn mình."

Hãy nghe khi những người khác dùng đến sự "nài ép". Đừng chấp nhận khi người khác "ép buộc bạn". Hãy im lặng tự mình chỉnh lại chúng. Nếu sếp nói với bạn: "Cậu *phải* nộp báo cáo cho tôi vào trưa mai." Hãy chắc chắn rằng bạn không gia cò thêm cho lời nói vô lý như vậy bằng một sự tự buộc mình phải thể theo kiểu: "Ông ấy đúng đấy. Mình *phải* hoàn thành bản báo cáo này đúng hạn."

Diễn đạt lại câu của sếp bạn cũng là một ý hay, chẳng hạn: Việc mình hoàn thành bản báo cáo này vào trưa mai rất quan trọng với ông ấy. Mình biết nó không cần phải xong, nhưng mình muốn giữ một vị trí tốt trước ông ấy. Mình cũng muốn hoàn thành nó đúng thời hạn, nhưng mình biết *không nhất thiết phải* như thế."

Thực hành sự chống-nài ép trong mọi khía cạnh cuộc sống của bạn. Bạn có thể áp dụng "chống-nài ép" vào những khía cạnh nhỏ nhất trong cuộc sống của bạn để tập ý thức hơn về quyền tự do lựa chọn mà bạn thật sự có, nhưng có thể không ý thức được nó. Dưới đây là một ví dụ: Bạn đang đọc chương này. Khi bạn đọc xong, bạn sẽ *chọn* làm gì? Không phải là, "bạn *phải* hay *nên* làm gì" mà là bạn sẽ CHỌN làm gì?

Sau đó thì, bạn sẽ *chọn* làm gì? Hãy giữ ý niệm *lựa chọn* này càng nhiều càng tốt một cách liên tục, đặc biệt là vào giai đoạn đầu khi bạn mới phát triển ý thức chống-nài ép của mình. Hãy lắng nghe để tìm ra các cụm từ chỉ sự nài ép hay đòi hỏi trong *cách diễn đạt của người khác,* trên tivi và qua radio hay trong bất cứ thứ gì bạn đọc. Mỗi lần bạn nhận ra được một sự nài ép, đừng thừa nhận nó và sau đó thay đổi nó trong tư tưởng của bạn.

Học qua việc dạy. Hãy dạy lại những điều bạn học được trong chương này cho người khác và giúp họ cũng ý thức hơn về sự nài ép. Truyền dạy điều *bạn học có* ích cho bạn bởi chúng ta học được nhiều nhất những điều chúng ta dạy. Hãy dạy lại khái niệm về những từ *phải* nài ép và chống-từ *phải* nài ép, bạn sẽ rất giỏi trong việc bớt đi những từ *phải* trong chính cuộc sống của mình.

"Đá và nước tranh với nhau.
Thời gian trôi qua, nước thắng."

"TÔI LÀM GÌ?"

Trong ba ngày tối, hãy luyện tập không dùng đến bất kỳ một từ hay cụm từ mang nghĩa nài ép hay dòi hỏi nào: nên, phải, buộc phải, cần phải, V.V..

Hãy nghĩ và nói bằng những từ hoặc cụm từ chỉ sự ưu tiên chọn lựa: thích, ước, hy vọng, muốn, thích hơn, tốt hơn là, V.V..

Trước khi bạn quyết định làm việc tiếp theo, hãy tự hỏi, "Mình *muốn* làm gì?" hoặc "Việc này có đem lại lợi ích lâu dài tốt nhất cho mình không?"

Hãy diễn đạt các yêu cầu của mình với người khác theo cách: điều bạn muốn, điều gì là tốt hoặc điều gì có lợi.

Tránh các từ "ép buộc" ẩn ý hoặc ám chỉ bằng cách diễn đạt đầy đủ suy nghĩ của bạn theo hướng các ý muốn của bạn.

Lắng nghe những từ "ép buộc" trong lời nói của người khác và âm thầm chỉnh lại và hiểu thông điệp của họ theo hướng điều họ mong muốn.

Giải thích cho người khác về khái niệm nài ép.

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC NÀY

Mọi con người đều suy nghĩ một cách logic (dùng các Ưu tiên chọn lựa) và phi lý (dùng sự nài ép).

Chỉ vì bạn không thích điều gì đó không có nghĩa là nó không nên tồn tại.

"Nài ép" có liên quan đến mọi cảm xúc khổ đau - hãy đi tìm những từ *phải, buộc phải* và *cần phải.*

Việc muốn một điều gì đó khác đi và chấp nhận rằng nó không như ý muốn KHÔNG phải là một sự tự mãn.

Cảm xúc lâu dài thật sự thay đôi khi triết lý nài ép thay đổi, chứ không chỉ là sự thay đổi trong từ ngữ.

"Nên" có thể được sử dụng như một lựa chọn ưu tiên mạnh mẽ, nhưng thường bị biến thành sự nài ép.

Thì *nên có* thể được sử dụng để dự báo, như một lời khuyên hay một câu điều kiện (nếu-thì).

Một phép thử: nếu bạn đang buồn chán hay đau khổ... tức là bạn đang đòi hỏi! Hãy chăm chỉ tìm những từ "phải" trong ý nghĩ và lời nói của mình.

Khi đau buồn, hãy điều chỉnh lại ý nghĩ bằng cách suy nghĩ một cách rõ ràng hơn - hãy dùng đến các Ưu tiên chọn lựa.

Hãy nghĩ theo cách điều bạn muốn làm, thích làm, hay điều gì thì tốt hơn - chứ không phải điều gì bạn *phải* làm.

Chúng ta có xu hướng chống lại những gì chúng ta nghĩ là mình phải làm - đừng đi ép buộc người khác hay bản thân mình.

Chỉ có một thứ mà bạn phải làm theo nghĩa đen, đó là chết - mọi thứ khác đều là một lựa chọn.

Lựa chọn là hình ảnh thu nhỏ của sự tự do. Ép buộc và nài ép hạn chế sự tự do lựa chọn.

Những lời mời dùng đến từ *phải* là không niềm nở và thân tình, bởi chúng ám chỉ nghĩa vụ hay bổn phận.

Những từ ngữ ẩn ý hoặc ám chỉ sự nài ép gồm có: trách nhiệm, quá, đáng nhẽ, dáng, nghĩa vụ, hứa...

. Thích nghi. Thay dổi. Lách đòn giữ thân. Mỉm cười và chịu dựng nó hoặc là làm điều gì đó có tính xây dựng về nó.

Sự linh hoạt là chìa khóa để sinh tồn và để có được hạnh phúc.

Hãy nhận biết những từ phải nài ép trong cách diễn đạt lời nói và ý nghĩ của bạn và lập tức thay đổi chúng.

Việc suy nghĩ theo hướng "phương án lựa chọn" và "chọn lựa" đặt bạn vào vị thế

chủ động - những từ "phải" khiến bạn yếu đuối.

PHẦN IV CẠM BẪY Sự KHỦNG KHIẾP

Lời đề mục

Hãy nhớ lại hồi bạn còn nhỏ:

1)Điều gì khiến bạn hoảng sợ? Bạn đã tự nhủ điều gì (hoặc nghĩ là bạn đã tự nhủ điều gì) vào lúc đó?

2)Bạn sợ nhất phải làm việc gì? Những ý nghĩ nào xuất hiện trong đầu bạn?

3)Nỗi sợ lớn nhất của bạn hiện tại là gì? Bạn kinh sợ điều gì nhất? "BỊ từ chối"? Hay "thất bại"? Bạn đang nói gì với bản thân về những nỗi sợ này vào lúc này? Để ý rằng những gì bạn nói với bản thân hôm nay có một "cảm giác" gần giống với những gì bạn đã tự nói với mình khi đang sợ hãi lúc còn nhỏ. Hãy nghĩ đến những nỗi sợ này và xem liệu chúng có bớt đi khi bạn đọc chương này không.

Đối với *Một số* người, cuộc đời dường như là một loạt những rắc rối và vấn đề không bao giờ dứt, thậm chí đôi khi có một thảm kịch được quăng vào. Đó là một cuộc đấu tranh liên tục để sinh tồn dù chỉ có một chút tích cực. Mỗi ngày dường như chứa đựng vô số những thất vọng, những điều cần lo lắng và một chút lo âu về những gì có thể xảy ra vào ngày mai.

Một số người *Khác* thì dường như thấy cuộc đời hầu hết là niềm vui. Không phải vì họ không có vấn đề phải đối mặt; một số trong đó cũng gặp những vấn đề khá nghiêm trọng. Những người *Khác* này có thể sống ở ngay bên cạnh những *một số* người. Cùng khu phố, cùng chính phủ, cùng mức thu nhập. Những người *Khác* này cũng có người thân qua đời, con cái gặp vấn đề ở trường học, mất việc hay bị mắc bệnh nan y, nhưng những người này dường như lướt nhẹ qua cuộc sống. Vì sao họ lại có phản ứng khác nhau trước những tình huống rất giống nhau như vậy?

Những người dường như bơi ngược dòng đời hoặc bơi đứng trong khi dòng nước kéo họ xuôi dòng. Những người *Khác* bơi theo dòng và trong khi đó, họ chọn một điểm đến và hướng về đó ít mất sức hơn rất nhiều so với những một số người. Phần này dành cho những người muốn trở thành người *khác*. Đây là một chương dành cho những người muốn hiểu được cách thuận theo dòng đời, lách đòn giữ thân, và thu được nhiều nhất từ cuộc sống, kể cả khi mọi chuyện trở nên rất khó khăn. Phần này là về hệ thống niềm tin thứ hai trong ba hệ thống niềm tin phi lý gây ra cạm bẫy cảm xúc: sự phóng đại những điều tiêu cực.

Hầu như mọi nỗi đau khổ đều chứa đựng một sự phóng đại hay thổi phồng một điều tiêu cực ở nhiều mức độ. Nếu nó không hoàn toàn tệ đến thế, bạn sẽ giải quyết và vượt qua được nó, thì tại sao bạn lại phải đau khổ? Các tiêu cực bị phóng đại là nguyên nhân căn bản của mọi nỗi *sợ, s*ự lo âu, và tự thán, đó chính là sự thật đằng sau mọi sự tức giận và những cảm giác chán nản suy sụp. Giờ đây bạn đã có thể ý thức được rằng các cảm xúc khác nhau có liên quan đến nhau theo những cách đôi khi rất tinh tế và khó nhân thấy.

Chương 16 Sự KHỦNG KHIẾP LÀ GÌ?

Chúng ta đều đã từng gặp những điều không hay. Đôi khi là những điều nhỏ nhặt thường ngày, như gãy móng hay làm đổ thức ăn ra sàn bếp chẳng hạn. Những chuyện tiêu cực khác có thể là những sự việc mang tính thay đổi cuộc đời. Bạn đã gặp phải chuyện gì mà bạn xem là tiêu cực hay cực kỳ xấu?

Điều gì thật sự khủng khiếp đối với bạn? Mắc bệnh ung thư, bị mất một chân, bị cháy nhà mà không có một xu tiền bảo hiểm, con cái hay người bạn đời qua đời hoặc bị mất việc? Danh sách có thể kéo dài mãi và mỗi người một khác.

Đến cuối chương này tôi hy vọng sẽ thuyết phục được bạn rằng không chỉ không có điều gì là kinh khủng, khủng khiếp, tồi tệ *theo nghĩa đen* mà bạn sẽ còn mạnh mẽ hơn, tự tin-quyết đoán hơn và có nhiều sự tự do, kiểm soát hơn trong cuộc sống qua việc giảm thiểu những lối nghĩ này. Chương này sẽ giúp bạn *giảm thiểu những tiêu cực.*

Bị mất một chân, bị kẹt trong thang máy, bị đuổi việc hay bị chê trách có thể không hay, phiền phức, gây bực bội hay khó chịu, nhưng điều gì đã khiến những điều này trở nên khủng khiếp hoặc tồi tệ? Đối với nhiều người, câu hỏi này nghe thật ngớ ngẩn. Nhưng tôi vẫn muốn bạn dành chút thời gian để suy nghĩ về nó: điều gì đã làm cho việc bị mất một chân hay bị mắc kẹt trong thang máy là điều khủng khiếp?

Bạn có thể thay vào đó một tình cảnh khác, nhưng câu hỏi vẫn vậy. Điều gì khiến *bất kỳ điều gì* trở thành khủng khiếp? Hãy nhớ câu trả lời của bạn và hãy cùng xem liệu tôi có thể thuyết phục được bạn thay đổi cách nghĩ về điều mà bạn định nghĩa là khủng khiếp đó trong ít trang sắp tới không.

Từ NGỮ TRONG Cạm bẫy cảm xúc

Xuyên suốt lịch sử, từ ngữ được sử dụng để diễn đạt ý nghĩ, triết lý, tình yêu, sự thất vọng và niềm khát khao trong chúng ta.- Chúng ta sử dụng từ ngữ một cách sáng tạo trong các bài hát và trong thi ca. Từ ngữ có thể được dùng để mình họa, lôi kéo, khơi gợi hay làm rung động cảm xúc và để mình họa cho tính độc đáo và đa dạng.

Khi chúng ta hạnh phúc và hài lòng, chúng ta *có xu hướng* dùng từ một

cách mơ hồ, thi ca hoặc chung chung để mình họa hay thể hiện ý chúng ta muốn nói đến. Khi đau khổ, những từ ngữ mơ hồ và những suy nghĩ không rõ ràng và phi lý đó, điều hình thành nên phần lớn nền tảng ngôn ngữ của chúng ta, chính *là* thủ phạm. Ở đây, sức khoẻ cảm xúc của chúng ta có thể được đem so sánh với tình trạng thể chất:

Nhiều người có thể ăn nhiều loại thức ăn. Thể trạng chung của họ vẫn duy trì được tốt. Nhưng nếu họ bị dị ứng thức ăn, làm sao họ biết được món ăn cụ thể nào là nguyên nhân chứ?

Đã đến lúc để thực hiện một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt, chỉ ăn những đồ ăn mà họ *biết* là có lợi. Họ có thể ăn từng loại thức ăn một để tìm ra thứ đồ ăn nào là kẻ thù. Khi sức khỏe tinh thần của chúng ta đau đớn, các cạm bẫy cảm xúc xuất hiện và chúng ta đầy sợ hãi, lo âu, thì điều quan trọng là làm rõ suy nghĩ của mình và tránh các ý nghĩ thiếu lý trí hay vô lý. Cũng như với những "từ phải nài ép", những điều khủng khiếp không phải là vấn đề; mà là cái triết lý đằng sau chúng: sự *phóng đại* một điều tiêu cực. Trước khi chúng ta đào sâu vào sự khủng khiếp, chẳng hạn, sự phóng đại một tiêu cực, thì điều quan trọng là chúng ta có cùng cách hiểu về các khái niệm được trình bày ở đây.

Trước tiên hãy cùng định nghĩa *có lý* đều hợp lý, hợp logic, thực tế, thiết thực, có thể chứng minh được bằng khoa học hay đem lại lợi ích cho chúng ta và phù hợp với các mục tiêu của chúng ta. Một điều có lý không cần phải là điều có thể chứng minh được bằng khoa học, nhưng nếu nó *có th*ể chứng minh được thì tức là nó có lý. Nếu bạn muốn giam can và bạn gọi mua hai cái bánh kem, đầy sẽ là một việc làm vô lý. *Sự vô lý* do đó là đối lập của có lý: điều không hợp lý, không thực tế hay thiết thực, không thể chứng minh được băng khoa học hay gây bất lợi cho chúng ta. Mưa có thể có lúc là một bất lợi, nhưng nó *không phải* là vô lý, trong khi lái xe nhanh hơn khi trời mưa rất có thể là điều vô lý.

" Tốt" có thể được định nghĩa là: làm đẩy mạnh các mục tiêu của chúng ta, giúp chúng ta có một cuộc sống lâu dài, hạnh phúc. Còn *"xấu"* là điều gì đó gây trở ngại cho những thành tựu của chúng ta, làm giảm hạnh phúc và độ bền lâu hoặc làm giảm chất lượng cuộc sống của chúng ta. Nhận được bằng cử nhân đại học nhìn chung sẽ được xem là tốt trong khi mất một chân thường bị xem là xấu. Tốt và xấu được cho là có thể chứng minh dựa

vào những gì *tôi* cho là tốt và xấu riêng *đối với tôi.* Trong khi một ngày nắng ấm đúng sự thật là *tốt đối với tôi,* thì một ngày nắng ấm *tự nó* không tốt hay xấu - nó chỉ là như thế.

Sự thật và quan điểm. Một điều dễ gây nhầm lẫn nữa là sự khác nhau giữa sự thật và quan điểm. Điều này đôi khi phức tạp hơn bên ngoài, "Đây là cây bút đẹp nhất thế giới." Đây là một quan điểm hay là một sự thật?

"Là một quan điểm." Tốt. Đó là cây bút đẹp nhất thế giới chỉ là quan điểm của tôi. *Bạn* có thể nghĩ khác.

"Trái đất là hành tinh thứ ba cách mặt trời." Sự thật hay Quan điểm? "Sự thật." Tốt. Điều này thì khỏi bàn.

"Hôm nay là một ngày tuyệt đẹp." Sự thật hay quan điểm? "Quan điểm." Đúng! Bạn có thể không thích thời tiết của ngày hôm nay, và kết quả là, bạn sẽ có một quan điểm khác.

"Chúng ta phải đóng thuế." Sự thật hay quan điểm? "Sự thật." Sai! Đây là một quan điểm. Chúng ta không *phải* đóng thuế; đó là một quan điểm. Chúng ta co thể bỏ ra nước ngoài hoặc tự tử.

Thế còn... "Tôi thích Disneyland." Sự thật hay quan điểm? "Quan điểm." Sai rồi! Đó là sự thật (cứ cho là nó đúng). Tôi đúng là thích Disneyland.

Đôi khi, việc tách bạch giữa sự thật và quan điểm có thể rất phức tạp, những lại là điều quan trọng nếu bạn đang trong tình trạng đau khổ. Việc tin rằng một điều gì đó là một sự thật không thể bác bỏ chính là căn nguyên của các cạm bẫy cảm xúc như lo lắng, trầm cảm, hay tức giận. Một đặc trứng của các cạm bẫy cảm xúc là:

"Các cạm bẫy cảm xúc tồn tại vì bạn nhiệt tình tin một điều gì đó là đúng trong khi nó thật sự là sai."

Đó cũng giống như việc bạn cho rằng "Tôi *phái* và *buộc phải* đến cuộc hẹn đúng giờ không thì trái đất sẽ nổ tung." điều đó là *không thể.* Phản ứng của bạn sẽ gay gắt hơn rất nhiều dựa trên tính cực đoan trong niềm tin của bạn trong khi một phản ứng như vậy hoàn toàn không cần thiết. Người ta thường nói những điều như, "Hôm nay trời đẹp." Hoặc, "Cậu ấy đẹp trai." Chúng ta dùng từ "is" - động từ "to be" [11] - như thể sự thật *là* cậu ấy đẹp trai, thay vì sự thật - *tôi* thấy cậu ta đẹp trai. Chúng ta thường hay đối xử với điều gì đó như một sự thật trong khi đó thật ra là một quan điểm. Đây là

một ví dụ:

Giả sử bạn và tôi đến xem một buổi hội chợ quốc tế. Ở đó có các gian hàng của các nước xa xôi. Nhiều nước dựng quầy bán các món ăn bản xứ. Chúng ta bước đến quầy phục vụ và thấy món đặc sản của họ là óc trâu. Bạn nhìn vào chúng (sự kiện chầm ngòi) và nghĩ (các niềm tin và thái độ của bạn) "Óc trâu ư? Kinh quá!" sau đó bạn cảm thấy (hiệu ứng cảm xúc của bạn)... Kinh khiếp! Không thấy ngon. Mất hứng.

Nhưng một người đến từ quốc gia đó có thể bước đến quầy đó, nhìn vào những bộ óc trâu (cùng một sự kiện châm ngòi) và nghĩ (niềm tin riêng của người này) "Óc trâu à? Hmmm. Ngon đây!" Rồi các cảm xúc xuất hiện (hiệu ứng cảm xúc tương ứng với hệ thống niềm tin của người này). Hào hứng! Anh ta tiết nước bọt khi nghĩ đến lúc ăn nó.

Cùng một món ăn, nhưng hai ý nghĩ khác nhau lại tạo ra hai phản ứng rất khác nhau. Chúng ta thường nghĩ rằng mùi vị của món ăn là ở bản thân món ăn, thay vì: nó là chính nó và những điều khác chỉ là quan điểm của tôi về nó. Đó là sự khác nhau giữa "Bộ phim *thật* thú vị" với *"Tôi thấy* bộ phim thật thú vị." Câu trước nêu ra rằng sự thú vị nằm ở bản thân bộ phim và câu sau nêu ra một quan điểm, và vì thế việc thấy bộ phim thú vị là cảm nhận riêng của người đó.

Ảo Giác Về Sự Khủng khiếp:

CHÚNG tồn tại hay không tồn tại

Khi chúng ta sử dụng những từ như khủng khiếp, kinh khủng, tồi tệ, thậm tệ, xấu xa chỉ với mục đích miêu tả đơn thuần và vẫn giữ được sự bình tĩnh trong cảm xúc, thì không có vấn đề gì. Nếu bạn nói, "Ngoài trời hôm nay thật kinh khủng", tất cả chúng ta đều hiểu rằng bạn sử dụng từ kinh khủng theo nghĩa miêu tả để nhấn mạnh mức độ bạn không thích thời tiết ngày hôm nay. Người khác có thể nói, "Chính phủ đang lãng phí tiền bạc một cách sai lầm." Một lần nữa, chúng ta hiểu được ý mà họ muốn nói. Nhưng nếu bạn đang bực bội và đau khổ về tình hình đó, thì tốt hơn là chúng ta nên cần nhắc về nó.

Ở trên tôi có hỏi bạn rằng, "Điều gì đã khiến cho bất kỳ điều gì là khủng khiếp?" Câu hỏi này có hơi đánh đố một chút. Bất kỳ câu trả lời nào cũng ám chỉ rằng sự khủng khiếp nằm ở bản thân sự vật hay sự việc. Việc mất một cái chân không phải là khủng khiếp; chỉ là *quan điểm* của bạn cho rằng

điều đó là khủng khiếp. Thế nếu một chân bạn có bệnh và bị liệt khiến bạn rất đau đớn thì sao? Bỏ đi một chân có vẻ như một điều may mắn bất ngờ. Thậm chí kể cả khi tất cả mọi người đều đồng ý rằng điều đó *là* khủng khiếp, thì đó vẫn là một quan điểm.

Nhưng điều gì khiến nó khủng khiếp? Về lý thuyết nó có thể không tốt vì nó không giúp thúc đẩy, mà lại gây trở ngại cho việc đạt được các mục tiêu của bạn. Nó có thể gây cảm giác khó chịu, bất tiện và bực bội. Tất cả đều đúng. Nhưng điều gì khiến nó khủng khiếp, kinh khủng, hay tồi tệ? Không có gì kinh khủng hay tồi tệ trong việc chỉ có một chân, mặc dù bạn có thể không thích bị như vậy cả đời.

Khi chúng ta nói về một thứ gì đó như "Đây *là* một quả táo" - sử dụng từ "là", động từ "to be" - tức là chúng ta ám chỉ rằng hôm qua nó là một quả táo, hôm nay nó là một quả táo, và sẽ là một quả táo vào ngày mai, trừ phi chúng ta hủy nó theo một cách nào đó như đổ axit lên nó. Khi chúng ta nói, "Mất một chân *là* một điều khủng khiếp" chúng ta ám chỉ rằng nó khủng khiếp trong *quá khứ*, khủng khiếp trong *hiện tại*, và *sẽ* mãi mãi khủng khiếp trong tương lai. Nhưng điều này là không đúng. Đó là một sự phóng đại không có cơ *sở* sự thật. Đó là một quan điểm được xem như một sự thật và đó là nơi mà từ đó cạm bẫy cảm xúc phát triển - tin rằng một điều gì đó là đúng trong khi thật ra nó không đúng.

Vài năm trước tôi có một thân chủ chỉ còn một chân. Tôi có hỏi rằng ông ấy đã mất cái chân vào khoảng thời gian nào và như thế nào. Vào thời điểm chân mới bị cưa, ông ấy đã nghĩ rằng điều đó thật khủng khiếp và tồi tệ. Ông ấy muốn chết đi cho rồi. Ông ấy đã nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ còn có thể hạnh phúc được nữa. Cũng dễ hiểu thôi, lúc đó ông ấy đã thổi phồng quá mức và vô căn cứ. Bạn và tôi cũng có thể đã làm tương tự, nhưng dù sao những điều phóng đại này sẽ là cơ sở cho cảm giác chán nản *tột độ*. Sự buồn bã, tiếc nuối và thất vọng sẽ là một biểu hiện cảm xúc tự nhiên trước sự mất mát. *Sự khủng khiếp* đẩy những cảm xúc này lên cực điểm, có khả năng lên đến mức đe dọa đến sự sống.

Thân chủ tiếp tục nói với tôi rằng ông ấy cuối cùng cũng đã chấp nhận việc mất đi một chân và rằng ông ấy không còn nghĩ về sự mất mát của mình một cách cực đoan như vậy nữa. Ong ấy nói rằng có những buổi sáng thức giấc ông bật dậy nhảy khỏi giường và suýt ngã vì quên mất là mình

chỉ còn một chân. Ông ấy đã quen với sự thật. Sự chấp nhận là điểm đến của đa số mọi người khi đối diện với những tình huống gây xúc động mạnh mẽ và mang tính thay đổi cuộc đời.

Sự thật là việc mất đi một chần *là* bất tiện, gây bực bội hay không dễ chịu. Quan điểm là việc cho rằng điều đó là tồi tệ, kinh khủng hoặc khủng khiếp. Mất đi một chân *là* xấu (theo như những gì ông ấy muốn và khao khát thì nó không có lợi cho ông ấy, và vì thế nó là xấu). Nếu việc mất một chần *là* khủng khiếp thì nó sẽ luôn là khủng khiếp. Nhưng điều đó không đúng. Sau một thời gian, đa số mọi người đều điều chỉnh lại về hoàn cảnh và xác định lại việc mất một chân là một sự bất tiện, một sự phiền hà, một chỗ đau khó chịu ở gần mông. Khi thái độ thay đổi, thì phản ứng cảm xúc cũng thay đổi. Đó là toàn bộ trọng tâm của ví dụ này!

Bi KỊCH VÀ Phiền Não

Không có được điều bạn muốn là đáng buồn và không may. Nó không bi kịch, khủng khiếp hay thế thảm. Biểu hiện tự nhiên của việc không có được thứ bạn muốn là thất vọng, nản lòng hay buồn bã.

Nếu tôi đến một cửa hàng và hỏi mua một gói kẹo bạc hà và họ không có, tôi nghĩ "Ôi, chán thật" và đi sang cửa hàng khác. Ở đại lý tiếp theo cũng không có, một lần nữa tôi cảm thấy chán và nghĩ "Chà, mình cũng đoán là không có" và tìm tiếp ở cửa hàng bánh kẹo tiếp theo. Điều tôi *không* nghĩ là: "Cửa hàng này không có kẹo bạc hà là một điều *khủng khiếp* và *bi kịch,* và cửa hàng tiếp theo *phải* có không thì điều đó sẽ thật là *tồi tệ."* Thật không may, thái độ này được thể hiện như một sự lo âu, trầm cảm hay tức giận ở quá nhiều người trong chúng ta. Không có được thứ chúng ta muốn, dù đó là bạc hà, một người bạn tình, một việc làm cụ thể, sức khỏe tốt, bất kể điều gì bạn có thể nghĩ ra được, đều không phải là bi kịch hay tồi tệ, nhưng có thể là đáng buồn, đáng chán và không may ở nhiều mức độ.

Khi điều tiêu cực xảy ra hoặc có khả năng xảy ra, nếu bạn phóng đại những suy nghĩ của mình từ bất tiện lên thành khủng khiếp, bạn *sẽ càng* khiến mình thêm đau khổ, và chuyển từ trạng thái thất vụng sang tức giận, từ buồn bã sang trầm cảm và từ lo lắng quan tâm sang sợ hãi và lo âu. Cảm giác khủng khiếp chỉ là mức cực đoan phi thực tế của cảm giác không may và khó chịu.

Một số người nghĩ rằng việc nói "Mất đi một chân là xấu (hoặc bất tiện

hoặc không dễ chịu)" là một cách nói làm giảm bớt tính tàn nhẫn của hoàn cảnh. Vậy thì, chúng ta có thể nói là nó *rất* tệ, *rất* bất tiện hoặc *rất* khó chịu. Đáy không phải là sự nói giảm; đây là một cách nói đúng sự thật. Và sự thật chỉ có thế. Nói nó là khủng khiếp, kinh khủng hay tồi tệ sẽ là nói *quá mức vấn đề và* là không đúng. *"Awfulizing-* tưởng tượng ra những hoàn cảnh hay những kết cục khủng khiếp không có thật" là một thuật ngữ nữa được tạo ra bởi Tiến sĩ Albert Ellis, người mà nửa thế kỷ trước đã chĩa mũi nhọn vào ý tưởng rằng sự phóng đại tiêu cực là một cấu trúc liên quan đến nhận thức, làm tăng sự khổ đau về cảm xúc.

Thật không may, việc nói cường điệu hóa một vấn đề đã trở thành một quy phạm được chấp nhận. Bàn luận vấn đề một cách xác thực được xem là một sự nói giảm hoặc làm giảm nhẹ vấn đề.

CÁC cảm giác chỉ chứng minh cho những gì
BẠN CẢM THẤY

"Nhưng nó cảm giác thật khủng khiếp!" Cách bày tỏ cảm nghĩ này thường được dùng để chứng minh tính hợp lệ rằng một điều gì đó thật sự khủng khiếp. Sự thật là việc nó có *cảm giác* thật khủng khiếp chỉ chứng minh được rằng bạn cảm thấy điều đó; nó không chứng minh rằng tình cảnh đó *là* khủng khiếp. Nếu tôi nhảy quanh phòng khách và nói với bạn rằng tôi *cảm giác* như mình là một con thỏ, điều đó không biến tôi thành một con thỏ. Nếu tôi *cảm giác* như thể mình là một triệu phú, điều đó cũng không biến tôi thành một triệu phú. Các cảm giác chỉ xác nhận rằng bạn có cảm giác; chúng không hợp thức hóa thực tế.

Bây giờ hếu một người bạn mới mất một chân nói với bạn là chuyện đó *kinh khủng* đến thế nào. Tôi sẽ không đề xuất rằng bạn chỉnh lại anh ta. Điều đó sẽ là vô ý. Phương pháp suy nghĩ *duy thực, lý trí* này là để giúp những người có động lực thay đổi hiểu được cơ chế của sự đau khổ của mình *và* giúp họ có được sự kiểm soát cảm xúc tốt hơn. Nó không phải để dùng như một thứ vũ khí công kích người khác hay như một công cụ để "giành lợi thế với người khác." Chúng ta có thể vượt lên trên khi làm gương qua những biểu hiện lý trí của mình trong khi cung cấp cho họ sự hỗ trợ mà họ mong muốn hoặc cần có. Chúng ta có thể cảm thông với sự nhạy cảm của người khác trong khi học cách giữ cho bản thân luôn hứng thú với cuộc sống, điềm tĩnh và cân bằng về cảm xúc.

Khi chúng ta dùng đến những sự khủng khiếp, chúng ta ám chỉ một số điều. 1) Chúng ta ám chỉ rằng một số tình huống đã hoặc có thể xảy ra là xấu. Điều này có thể đúng. 2) Sau đó chúng ta ám chỉ rằng nó còn tệ hơn cả xấu. Nó còn hơn cả hoàn toàn, tuyệt đối, tổng thể xấu. Hơn cả sự bất tiện hay không may. Điều này *là* không đúng, vì làm sao mà một điều có thể xấu hơn 100% xấu được? 3) Chúng ta ám chỉ rằng vì điều xấu này xảy ra, chúng ta không thể có hạnh phúc. Điều này cũng *là* không đúng.

Không chỉ không thể có chuyện một điều gì đó xấu 100%, mà niềm vui hầu như bao giờ cũng đến không sớm thì muộn sau khi việc xấu kết thúc. Thậm chí việc nói rằng một điều gì đó là 100% xấu ám chỉ rằng nó *không thể nào* tệ hơn; nhưng điều đó là không đúng. Nó luôn luôn có thể tệ hơn - mang đến nhiều nỗi đau hơn trong một khoảng thời gian dài hơn, có tác động lớn hơn lên cuộc đời bạn, V.V..

"Vũ trụ là sự thay đổi:
cuộc đời của chúng ta được tạo nên từ những ý nghĩ của chính mình."

Chương 17 Giữ VỮNG Tâm NHÌN

Nghĩ theo cách "nếu điều này hay điều kia xảy ra thì sẽ .. Nỗi buồn, không may, không dễ chịu, bất lợi" và không chỉ thực tế, mà còn thiết thực hơn nhiều. Nó giúp bạn giữ được bình tĩnh và giải quyết mọi việc một cách có hiệu quả hơn. Tức giận, lo lắng, sợ hãi hay lo âu không phải là một trạng thái mà bạn muốn duy trì khi mà việc giải quyết một vấn đề gì đó rất quan trọng là cấp bách với bạn.

Tôi từng có lần thấy một tấm nhãn dán ô tô ghi, "Nếu bạn vẫn bình tĩnh trong khi tất cả những người khác đang hoang mang chạy khắp nơi, tức là bạn không hiểu vấn đề." Tôi cười vì sự ngớ ngẩn của câu nói đó. Đương nhiên điều ngược lại mới đúng. Bạn càng hiểu vấn đề và đánh giá đúng tầm quan trọng của nó (hay sự ít quan trọng của nó) trong tổng thể cuộc đời, bạn càng có khả năng điểm tĩnh hơn. Bạn càng hiểu tính chất nghiêm trọng của một vấn đề, bạn càng hiểu tầm quan trọng của việc giữ được sự bình tĩnh và suy nghĩ sáng suốt.

Bạn đã bao giờ làm một bài kiểm tra rất quan trọng và trong đó có một cầu hỏi mà bạn chắc chắn biết câu trả lời, nhưng tại thời điểm đó bạn lại không thể nhớ được gì? Ngay khi bạn nộp bài xong và bước ra khỏi phòng thi, thì câu trả lời đột nhiên xuất hiện trong đầu bạn. Vì sao? Sự lo âu của bạn đã biến mất và khối chướng ngại trí nhớ biến mất. Sự lo âu và lo lắng gây trở ngại cho hiệu suất thực hiện. Đây là bản chất của nhiều trò chơi trên truyền hình.

"Để được thưởng 500.000 đô-la hãy gọi tên ba loài hoa trong 5 giây." "Hoa hồng... ờ, ờ, ờ. Hoa cúc... ờ, ờ..." Bzzz! Hết giờ. Bạn có thể trả lời được trong các tình huống bình thường, nhưng khi có một chút áp lực thì sự lo âu của bạn tăng lên và như thế, hiệu suất giảm xuống.

Người khác có thể cho rằng bạn là người vô tâm nếu bạn không đau khổ khi có điều xấu xảy ra. "Anh không quan tâm à?" vẫn là một câu mà tôi thường bị hỏi trước một sự việc tiêu cực nghiêm trọng có thể xảy ra vì tôi không có xu hướng trở nên lo âu. Thật là ngớ ngẩn. Đương nhiên là những người không-lo âu trên thế giới có biết quan tâm. Chỉ là họ không bị rơi vào lo âu hay lo lắng mà thôi.

Nhiều năm trước tôi và vợ bay đến Hawaii và đã bay được khoảng hai tiếng trên chuyến bay dài năm tiếng, cô ấy chợt hỏi tôi rằng không biết đã

tắt lò nướng ở nhà chưa. Tôi không nhớ, nhưng tôi đoán là chúng tôi đã tắt rồi. Cô ấy vô cùng lo lắng. Khi thấy tôi khá bình thản, cô ấy hỏi- Anh không quan tâm à, nhà chúng ta có thể đang cháy đấy? Tất nhiên là tôi có quan tâm. Suy nghĩ của tôi rất đơn giản rõ ràng: "Ngay lúc này chúng tôi không thể làm được gì về chuyện đó, cho nên hãy cứ tận hưởng nốt chặng bay. Khi hạ cánh chúng tôi sẽ gọi điện cho hàng xóm và nhờ họ kiểm tra bếp lò. Tức là, xem liệu ngôi nhà có còn không hay đã bị cháy ra tro rồi." Khi không thể làm được gì hơn, thì lo lắng đau khổ có ích gì chứ? điều quan trọng là bước qua điều mà chúng ta không thể kiểm soát một cách nhẹ nhàng. Điều quan trọng không kém là hành động khi cần đến hành động. Thậm chí điều quan trọng hơn nữa là có thể phân biệt được hai điều ấy.

Ví dụ này cho thấy sự ngớ ngẩn của việc lập một mối liên hệ giữa mức độ đau khổ về cảm xúc với mức độ quan tâm: Jane và John đang dắt chó đi dạo. Con chó vụt chạy đi và va phải một chiếc ô tô chạy ngang qua, lăn ra chết. Jane ôm lấy con chó và khóc. John tiến đến người lái xe, đánh ông ta gần chết. Như thế có nghĩa là, John quan tâm đến con chó hơn Jane vì anh ta thể hiện sự đau khổ rõ hơn? Nói bậy! Đương nhiên là không. John chỉ tự làm mình điên tiết lên vì chuyện đó, tất cả chỉ có thế. Thực tế là, anh ta không yêu con chó đến thế. Có thể anh ta đau khổ vì vật sở hữu của mình (con chó) bị thiệt hại.

Như bạn thấy đấy, không cần phải có một sự tương liên hay thậm chí một sự liên hệ giữa yêu thương và đau khổ. Sự điềm tĩnh không ám chỉ sự ít quan tâm lo lắng hơn hay sự thiếu quyết đoán trong hành động. Đúng hơn là người điềm tĩnh, vững vàng sẽ có hành động *thích hợp* thay vì đập phá xung quanh trong một tình trạng hoảng loạn. Đó là một ý nghĩa đúng hơn về sự quan tâm thật sự.

Những người khác đôi khi gặp khó khăn trong việc đánh giá đúng giá trị của sự điềm tĩnh về mặt cảm xúc trong lúc khủng hoảng bởi họ tự làm mình tiểu tụy bằng chính cảm xúc đau khổ của họ. Giả sử con gái bạn bị tai nạn nghiêm trọng. Bạn đi đến bệnh viện và khi bạn đến nơi thì con gái bạn đã được cho dùng thuốc an thần và sẽ ngủ đến sáng. Bác sĩ phẫu thuật cho bạn biết rằng tùy vào tình trạng của con bạn mà sáng mai có thể có ba phương án phẫu thuật - mỗi phương án đều có rủi ro riêng - và bạn, với tư

cách là phụ huynh, sẽ phải quyết định chọn phương án phẫu thuật nào và theo đó là loại rủi ro mà con gái bạn phải chịu. Bạn được khuyên là nên ngủ một giấc vì sáng hôm sau bạn sẽ phải đưa ra một số quyết định rất quan trọng.

Sáng hôm sau trong lúc bạn đang pha uống cà phê và chuẩn bị đến bệnh viện thì người hàng xóm nhà kế bên chạy vội sang nói với bạn, "Tôi vừa biết về chuyện con gái chị! Tôi rất tiếc. Tôi đoán là cả đêm qua chị đã không thể chợp mắt." Và bạn trả lời rằng, "Cám ơn chị, nhưng đêm qua tôi đã ngủ rất ngon."

Rất có thể, bạn sẽ bị nhìn nhận là nhẫn tâm hoặc vô tâm. Nhưng hãy cùng đối diện với điều này, sự an toàn của con gái bạn đang bị đe dọa. Bạn không thể cho phép mình bê tha đau khổ cả đêm đến mức suy nhược cảm xúc khi đưa ra một quyết định quan trọng về cuộc đời của con gái bạn. Như thế thật là ích kỷ! Đây là lúc để nghĩ về cuộc đời của con gái bạn và điều gì là tốt nhất cho nó. Và điều tốt nhất cho con gái bạn, là bạn có một giấc ngủ ngon để có thể tỉnh táo và minh mẫn nghĩ xem nên đưa ra những quyết định nào. Tuy người hàng xóm có thể nghĩ bạn không quan tâm, sự quan tâm thật sự là hành xử theo hướng có lợi nhất cho con gái bạn.

Cách tiếp cận này, đối với đa số mọi người, là đặc biệt khó. Khi lớn lên chúng ta không được dạy làm thế nào để kiểm soát cảm xúc, và chúng ta thường cho rằng các cảm xúc của mình chỉ đơn thuần là một phản ứng với tình huống. Quan tâm lo lắng thật sự là làm điều có lợi nhất cho những người được quan tâm. Sự quan tâm cũng là gạt sang một bên những áp lực từ xã hội mà một người có thể phải chịu đựng khi hành xử một cách điềm tĩnh trong một tình huống mà đa số mọi người sẽ rối loạn lên để làm điều đúng, chứ không phải điều đúng với số đông hay đúng về mặt chính trị.

Sự TIÊU cực HIỂN NHIÊN

Như đã nhắc đến ở trên, "khủng khiếp" (awful) được sử dụng theo nghĩa thông tục là còn tệ hơn cả cực kỳ tệ". Nghĩa gốc, khủng khiếp có nghĩa là "đầy kinh ngạc và thích thú". Ngày nay nó ám chỉ kết cục tệ nhất có thể xảy ra, một sự thổi phồng thật sự một điều tiêu cực.

Lo lắng về những điều tiêu cực là có lý. Thực vậy, xét về mặt tiến hóa, việc tập trung vào các tiêu cực đem lại một ích lợi lớn. 100.000 năm trước, tiếng gãy của một cành khô trong bụi rậm và phản ứng mạnh mẽ với việc

đó có thể giúp bạn thoát khỏi một con thú có ý định xơi tái bạn làm bữa tối. Một sự nhạy cảm *tăng cao* trước các tiêu cực có thể giúp bạn giữ được mạng sống, từ đó cho phép bạn truyền lại được gen của mình. Phản ứng này ngày nay là không cần thiết. Tuy nhiên, xã hội đã tiến hóa nhanh hơn sự di truyền của loài người rất nhiều, và do đó chúng ta bị "mắc kẹt" với cái xu hướng xa xưa là tập trung vào những điều tiêu cực.

Những điều tiêu cực cũng có nét đặc trưng đặc biệt là chúng biết tìm đến ý thức của chúng ta một cách tự động. Thậm chí khi chúng ta cố lờ chúng đi, chúng nhảy lên và vỗ ngang mặt chúng ta để thu hút sự chú ý. Không trả tiền điện thoại thì họ sẽ cắt đường dây điện thoại của bạn. Khó mà lờ đi điều đó cho được. Thi trượt và bạn sẽ không qua được môn đó. Chắc chắn sẽ nổi bật khi bạn không tốt nghiệp. Làm rơi một chiếc bình hoa pha lê xuống sàn - khó mà không để ý đến. Các điều tiêu cực thường ngay lập tức trở nên hiển nhiên dễ thấy.

Nếu bạn vì bất kỳ lý do nào không ý thức được điều tiêu cực, bạn có thể cá là có ai đó khác sẽ khiến bạn chú ý đến nó. Bạn đã bao giờ để ý cách mà người khác luôn sẵn sàng chỉ ra những điều tiêu cực trong hành vi của bạn *như thể bạn* không ý thức được chúng chưa? Bạn lùi xe va phải một chiếc xe khác trong bãi đỗ xe và người trong chiếc xe đó nhảy ra khỏi xe la hét vào bạn "Thằng ngu này! Mày va vào xe tao đấy!" Như thể bạn không ý thức được sự thật này vậy.

Những tiêu cực là điều cần được xử lý một cách điềm tĩnh, quyết đoán, làm sao có ít lo âu nhất có thể. Đặc biệt những sự thật quá hiển nhiên này, vì sao lại có nhiều đau khổ cảm xúc về những điều tiêu cực trong cuộc sống của chúng ta đến thế.

Huấn luyện tiêu cực

Một số người tin một cách sai lầm rằng chúng ta cần đến những tiêu cực để có thể trân trọng những điều tích cực trong cuộc sống và nếu thiếu chúng thì những điều tích cực sẽ không có ý nghĩa gì cả. Trước tiên, tất cả chúng ta đều từng ít nhất một lần gặp chuyện tiêu cực trong quá khứ; không ai chạy trốn được sự thật này. Chúng ta không cần phải có nhiều tiêu cực hơn để biết được cuộc sống tốt đẹp đến thế nào. Có khi nào bạn nghe thấy một người đang rất vui tại một bữa tiệc nói, "Thật tuyệt, tôi không • thể chờ

được đến lúc có chuyện gì xấu xảy ra để có thể trân trọng giây phút tốt đẹp này hơn nữa" không? Hãy hình dung nói rằng, "Tôi ước gì hôm qua có điều gì xấu xảy ra với tôi để tôi có thể *thật s*ự tận hưởng ngày hôm nay." Thật ngớ ngẩn làm sao. Chúng ta không cần đến những điều tiêu cực để cảm thấy cuộc sống tươi đẹp hay có thể tươi đẹp đến thế nào. Những điều tích cực có thể đứng riêng rẽ và được trân trọng vì chính nó, như cảm giác say đắm trước vẻ đẹp tuyệt vời của hoàng hôn trên bờ biển phía Nam. Thứ hai, dường như có một thái độ lan tỏa rằng "Nếu tôi có thể thủ tiêu tất cả những điều tiêu cực trong cuộc đời mình, tôi sẽ được hạnh phúc." Hãy thành thực với nhau. Không ai loại bỏ được tất cả những tiêu cực trong cuộc sống. Thưởng thì, sự khác nhau giữa những người hạnh phúc và những người không hạnh phúc không phải là ở số lượng những điều tiêu cực trong cuộc đời họ, mà ở việc họ đã học được cách nghĩ về những tiêu cực đó và đối diện với nó như thế nào. Những người hạnh phúc cũng gặp những vấn đề hệt như những người không hạnh phúc. Họ chỉ không biến những tiêu cực của họ thành chuyện lớn; họ thay đổi chúng mỗi khi có thể, mỉm cười và chịu đựng khi họ không thể thay đổi chúng, sau đó tập trung vào những điều tích cực và những gì có thể làm để cải thiện cuộc sống của riêng họ.

Một trong các lý do chính để chúng ta tự làm khổ mình vì những điều tiêu cực là, những con người có chung một khuynh hướng đặc trưng là suy nghĩ một cách thiếu logic và phi lý trí, chúng ta biến những suy nghĩ có lý của mình thành cực đoan. Hãy nghĩ đến một người lính cứu hỏa thạo nghề. Hãy hình dung anh ta phóng đại suy nghĩ của mình đến một điểm mà anh ta bắt đầu phát triển một sự lo âu hay hốt hoảng. Khả năng thực thi nhiệm vụ của anh ta sẽ bị suy giảm. Sự hốt hoảng cũng có khả năng gây tai họa. Những suy nghĩ cực đoan có xu hướng gây ra các hậu quả cực đoan.

Tuy chúng ta có xu hướng nghĩ theo cách phóng đại những điều tiêu cực, gia dinh, bạn bè chúng ta và xã hội lại có xu hướng ủng hộ việc đó. Từ những ngày tháng đầu đời, đứa trẻ tiếp xúc với những người thể hiện những phản ứng cực đoan trước các tình huống thường nhật. Người mẹ hét toáng lên khi trông thấy một con nhện. Người bố nổi khùng khi bị một chiếc xe khác chèn đường trên đường cao tốc. Anh trai bổn chồn đi đi lại lại buổi

tối trước một kỳ thi quan trọng. Người hàng xóm gần như phát rồ khi phát hiện một con chồn chui vào luống cà chua của cô ta.

Khi trẻ quan sát thấy người lớn bực bội vì những vấn đề khá nhỏ, mà vốn là tầm quan trọng thật sự của những vấn đề đó, trẻ em có xu hướng leo thang những suy nghĩ của mình, tin rằng điều vừa xảy ra là một thảm họa. Nhiều điều xấu xảy ra là đáng thất vọng, chán nản, bực bội và đáng buồn. Nhưng chúng chỉ được dừng ở mức đó thôi. Thật không may là những điều rất tệ lại xảy ra với những người thật sự tuyệt vời, nhưng chúng vẫn cứ xảy ra. Khi chúng ta tự mình xoắn xít lên về quá khứ tiêu cực của mình (nếu nó xảy ra vào phút trước, thì đó đã là quá khứ rồi) tức là chúng ta đang làm gương cho con cái mình rằng, đau khổ là một phản ứng cảm xúc thích hợp khi điều chúng ta không thích xảy ra. Điều này cũng đúng đối với tương lai, là điều mà chúng ta không thể kiểm soát dù rất cố gắng.

Người ta có một xu hướng là nhấn mạnh những tiêu cực và giảm nhẹ cái tích cực. Đây chính xác là điều ngược lại với việc có một cuộc sống hạnh phúc và lành mạnh về mặt cảm xúc. Dưới đây là một ví dụ:

Tôi có hẹn ăn trưa với bạn tại một nhà hàng. Khi đến bên bàn ăn, bạn để ý thấy tôi đang tức giận. Tôi nói với bạn rằng tôi vừa mới bị trộm mất ví và trong đó không chỉ có tiền và thẻ ngân hàng mà còn cả bức hình *duy nhất* của người bố đã qua đời của tôi. Bạn sẽ hiểu vì sao mà tôi lại buồn bực đến thế . Những người ngồi ở các bàn gần đó cũng sẽ cổ vũ cho tôi (và nỗi đau khổ của tôi) khi âm thầm nghĩ rằng, "Hẳn là anh đang rất bực bội. Tôi biết cảm giác đó như thế nào. Điều đó thật *khủng khiếp.* Tôi mong họ bắt được kẻ đã lấy trộm ví của anh."

Bây giờ điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta đang gọi món và tôi gọi món socola sữa và người phục vụ nói rằng họ vừa mới lấy sữa về lúc sáng còn rất tươi. Thật ra thì, tôi ít khi uống socola sữa và hiếm khi có nhà hàng nào có món đó nên khi họ có thì đấy thật sự là một sự thết đãi dành cho tôi. Nên tôi hào hứng lên và bắt đấu nói bằng một giọng hơi to hơn một chút, "Tôi gọi được món socola sữa này. Tôi không thể chờ được. Tôi mê món này lắm. Điều này thật thú vị. Mmmm, sẽ thật tuyệt đây."

Những người xung quanh sẽ xoay ngón tay trỏ bên đầu[12] và nghĩ, "Họ thả anh ta ra lúc nào đây nhỉ? Gã này hình như hơi hâm hâm." Về bản chất, họ có thể nghĩ rằng tôi *quả* vui mừng *chỉ vì* có socola sữa. Rằng tôi biến chuyện socola sữa thành *quá* lớn. Giả sử nếu như tôi vừa trúng 1 triệu đô-la, thì họ còn hiểu được, chứ socola sữa thì không.

Bạn có thấy được điều gì đang xảy ra không? Họ sẽ làm giảm nhẹ giá trị của niềm vui sướng của tôi như thế tôi *không nên* vui sướng đến thế, đặc biệt là vì một điều gì đó nhỏ nhặt như socola sữa. Nhưng trong trường hợp bị mất ví, điều mà tôi không thể thay đổi được nữa, họ sẽ góp phân vào khuyên khích tôi buồn bực. Tuy việc bị trộm mất ví là quan trọng với tồi, nhưng xét *trong tổng thể cuộc đời*, nó lại là khá nhỏ. Nói chung người ta có xu hướng giảm thiểu những điều tích cực và nhấn mạnh những điều tiêu cực. Để có một cuộc sống hạnh phúc, bình thường và để lấy đi những cạm bẫy cảm xúc, thì điều ngược lại chính là điều cần đến: thổi phồng những tích cực và tối thiểu hóa những tiêu cực.

Cố gắng nhìn nhân mọi việc theo chính bản thân sự việc đó và nhấn mạnh những điều tích cực một cách *có chủ ý* để làm tăng những cảm xúc tích cực trong bạn. Về sức khỏe tinh thần và cảm xúc, việc nghĩ rằng điều gì đó *tuyệt vời* tốt hơn nhiều so với việc nghĩ điều gì đó là *thế thảm* trong

khi nó thật ra chỉ là một *rắc rối*. Khuếch đại những tích cực thì tốt hơn là khuếch đại những tiêu cực. Xin đừng hiểu nhầm ý tôi. Nó sẽ là một trạng thái tâm lý lạc quan thái quá Pollyanna[13] và một sự chối bỏ thực tế khi phớt lờ đi những tiêu cực hay cố gắng nghĩ rằng một điều tiêu cực thật ra là một điều tích cực.

Nếu bạn mất một chân, điều đó *là* xấu với bạn. Cố lờ đi điều đó và chỉ tập trung vào những điều tích cực sẽ là không chân thật đối với hầu hết mọi người. Đó là một điều tiêu cực và tốt hơn nên đối diện trực tiếp với nó. Thế có những điều tích cực không? Chắc chắn rồi. Nhưng số ít những điều tích cực ban đầu dường như có thể bị lấn át mạnh mẽ bởi những tiêu cực trầm trọng. Không thể so sánh được.

Điểm chính yếu là mặc dù có tồn tại những điều tiêu cực, bạn cũng đừng nên khuếch đại "tiêu cực" thành khủng khiếp, kinh khủng, tồi tệ, thậm tệ, hay thế thảm. Thậm chí nếu bạn có thể chứng minh được rằng sự khủng khiếp không chỉ là một quan điểm mà là một sự thật không thể chối cãi và bạn có thể ghi những khủng khiếp đó lên "Thước đo độ Tiêu cực" của bạn, tôi sẽ nói với bạn là hãy nói dối mình, xem nhẹ nó và xem đó là một điều xấu, không may hoặc rắc rối. Cách nghĩ vừa phải này sẽ giúp bạn được hạnh phúc hơn *và* thiết thực hơn. Chẳng phải cuộc sống chính là như thế sao?

Phong cách: Hãy đừng chạy theo mốt

Nhiều người không nghĩ nhiều về nó, họ chỉ đơn giản là có xu hướng tìm ra nhiều điều tiêu cực và khủng khiếp trong cuộc sống. Những người này là những người đầu tiên tìm ra vết xước nhỏ tí teo trên chiếc xe mới toanh của bạn. Khi bạn nghe họ nói, bạn sẽ thấy họ thường nói rằng điều này hay điều kia là khủng khiếp, rằng chuyện kinh khủng này đã xảy ra và rằng có người xấu tệ nào đó đang nghĩ sai về họ. Những điều *kinh khủng* và *khủng khiếp* ngốn toàn bộ sự tồn tại của họ, và họ dường như thậm chí không biết đến điều đó. Khuếch đại những tiêu cực là một cách nghĩ lan tràn và thường thấy ở khắp mọi nơi. Vì vậy đừng chạy theo mốt và hãy suy nghĩ một cách tích cực. Và, khuếch đại những điều tích cực đó.

Theo sự thay đổi của thời gian, các cụm từ có thể khác đi. Nhiều năm trước người ta sử dụng những cụm từ như "thật đáng tiếc" hay "thật ghê

tởm" để diễn tả sự khủng khiếp. Cứ vài năm lại xuất hiện các cụm từ mới trong văn hóa thịnh hành để chỉ cùng một ý nghĩa *khủng khiếp* và mang cùng những kết quả bất lợi như nhau. Hãy nhớ thủ phạm là ý nghĩa chứ không chỉ là câu chữ.

Cách nghĩ hay biểu lộ bản thân này là một phong cách sẽ làm bạn yếu đuối đi qua thời gian. Bạn sẽ cảm thấy mạnh mẽ hơn khi nghĩ rằng một điều gì đó là kinh khủng, tồi tệ và thế thảm hay sẽ thấy mạnh mẽ hơn khi nghĩ về nó như là một điều không may, không được như ý và xấu? Về sau rõ ràng là sẽ giúp bạn cảm thấy rằng bạn có thể giải quyết được tình huống một cách hiệu quả hơn là cách nghĩ ở vế trước.

Bây Giờ Hãy THỬ NÓI TO LÊN: "Thật đáng tiếc." "Thật là chuyện không may." "Tôi không thích việc đó." Bây giờ hãy thử: "Điều đó thật khủng khiếp." "Kinh khủng làm sao." "Thật không thể tin nổi, thật kinh khủng." Nhóm cụm từ nào giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn và có khả năng tạo một sự thay đổi hơn? Bây giờ hãy thử đi.

Chương 18 KHÔNG CÓ BI KỊCH NÀO CẢ

'"Trong vài tuần đầu năm 1986 có một vụ tai nạn khiến .. chương trình không gian bị lui lại gần một thập kỷ. Nó được biết đến với tên gọi Thảm họa Tàu con thoi. Trong khoảng thời gian này tôi đang giảng dạy một khóa học về loại bỏ các cạm bẫy cảm xúc. Chúng tôi vừa có một buổi học bàn về việc không có sự khủng khiếp hay bi kịch nào cả thì ngay ngày hôm sau tàu con thoi Challenger nổ tung và bảy người trong phi hành đoàn tử nạn. Ở Mỹ mọi người đều đau buồn.

Tuy đến ngày nay sự kiện này vẫn còn là một sự kiện buồn, tôi vẫn chưa hiểu vì sao nó lại là một thảm kịch.

" Vì nó xấu ư?"

Thong. Sự xấu không xếp ngang với bi kịch. Có nhiều điều xấu xảy ra trong cuộc đời, nhưng chúng ta thường không xếp *tất cả* chúng vào loại bi kịch (cá nhân tôi sẽ không xếp bất kỳ điều gì trong số chúng vào dạng bi kịch dù đó là gí). Cho nên *xấu* không ngang bằng với bi kịch.

" Vì bày sinh mạng đã mất đi một cách vô ích?"

Điều đó buồn. Đó là không may, nhưng khó mà là một bi kịch cho được. Khắp thế giới, mỗi ngày có 40.000 trẻ em dưới 5 tuổi chét vì đói và tiêu chảy, cả hai thứ à có thể phòng ngừa được. Điều này sẽ gần với khái niệm thảm kịch hơn việc bảy người chết trong một vụ tai nạn khi đang làm điều họ yêu thích. Stalin nói, "Một cái chết đơn lẻ là một bi kịch, một triệu cái chết là một số liệu thống kê." Vì sao? Vì chúng ta không thể biết hết một triệu người nhưng một người bị chết kia lại thân quen với chúng ta. Tuy nó có thể *cảm giác* như là một bi kịch, điều đó cũng không biến nó thành một bi kịch. Nó *mang lại cảm giác* như vậy vì chúng ta *nghĩ N*Ỉ nó như vậy. Hãy nhớ rằng cảm giác chỉ chứng minh cho những gì bạn cảm thấy. Không gì hơn cả. Hãy lưu tâm rằng *suy nghĩ của* bạn là thứ quyết định các *cảm giác* của bạn.

Một con số trẻ em tử vong như thế là cực kỳ đáng buồn, không may, và quá đỗi vô lý trong khi có thể dễ dàng ngăn chặn được, nhưng điều gì khiến nó là một bi kịch ngược với sự buồn và không may? điều gì biến tai nạn tàu con thoi thành một bi kịch? Chúng ta có kỳ vọng rằng các phi hành gia sống mãi mãi? Đến một lúc nào đó họ cũng phải chết. Thật tệ là họ chết trẻ như

vậy. Hãy quay sang một người đàn ông 95 tuổi có sức khỏe tốt và bạn sẽ thấy rằng ông ta không vội chết chỉ vì ông ấy sống lâu hơn đa số người cùng tuổi khác. Bất kể chúng ta qua đời vào tuổi nào, nó có thể *có v*ề như là một bi kịch đối với bản thân người qua đời hay với gia đình của chúng ta, nhưng đó là sự thật của cuộc đời, và nó là chuyện buồn và không may.

Các phi hành gia được làm điều mà họ yêu thích thì có phải là một bi kịch không? Được trả nhiều tiền cho việc đó? Có hàng triệu người ganh tị với những thành tựu của họ? Không thành công? Chết khi đang làm việc mà họ thích? Bi kịch nằm ở chỗ nào? Tôi không thể tìm ra.

Nếu bạn nghĩ bạn có thể tìm ra điều bi kịch trong chuyện đó, hãy tự hỏi liệu "chuyện đó" là chuyện buồn hay chuyện không may. Bạn sẽ khẳng định là "Đúng thế". Và *chuyện đó là* chuyện buồn hoặc không may, nhưng điều gì khiến *nó* là một bi kịch? Khi chúng ta nói rằng một điều gì đó là một bi kịch hay thế thảm, chúng ta một lần nữa khuếch đại một điều tiêu cực biến nó từ xấu thành tồi tệ.

Một lần nữa, một số người có thể lập luận rằng buồn và không may không diễn tả được hết chiều sâu của vấn đề. Chúng ta có thể thêm vào phía trước nó những từ "rất" hay "cực kỳ," nhưng phóng đại các trải nghiệm tiêu cực thành bi kịch thì có ích gì? Chúng ta biết là chúng xấu. Rất xấu. Cực kỳ xấu. Nhưng vì sao lại làm cho chúng tệ hơn bản chất thực sự của chúng? Nghĩ theo những cách bi kịch thì được gì? Nếu bạn cảm thấy như những gì bạn suy nghĩ, thì nghĩ theo những cách phỏng đại tiêu cực sẽ chỉ làm tăng thêm nỗi bực dọc lo lắng và giảm đi khả năng hành động một cách có hiệu quả của bạn.

Bạn thấy đấy, tôi tin rằng theo thói quen chúng ta mắc một sai lầm to lớn khi gọi tai nạn tàu con thoi là một thảm kịch. Hầu như mọi học sinh ở Mỹ đều xem vụ nổ này trên truyền hình, nhay vì truyền tải ý tưởng rằng đó là một chuyện buồn và bảy người đã tử nạn trong khi làm một việc rất can đảm và mạo hiểm, thì người ta lại truyền tải thông điệp rằng bảy người đã thiệt mạng trong một bi kịch khủng khiếp khi đang làm một công việc nguy hiểm. Những ngày sau đó người ta cho phát các chương trình nói về sự nguy hiểm của du hành vũ trụ, rằng các phi hành gia đã đặt cả tính mạng của mình vào việc ngồi lái trên hàng triệu tấn dầu gây nổ. Thông điệp được truyền tải ở đây là gì? Vì sao thay vào đó không làm một lễ kỷ niệm tôn vinh linh hồn của những con người sáng tạo, thích phiêu lưu, năng động, và dám mạo hiểm?

Tôi sẽ không ngạc nhiên nếu chúng ta, theo thói quen, chưa thấy được những tác động thật sự của vụ tai nạn tàu con thoi đó. Chúng ta theo nghĩa đen dạy con cái chúng ta nghĩ về cái chết như một bi kịch và rằng sự mạo hiểm làm điều gì đó là một điều nên tránh. Không mạo hiểm, và vì thế, không sống cuộc sống của mình sẽ thật là đáng buồn. Thát không may, hầu hết mọi người đều như thế.

Nếu chúng ta có thể định nghĩa sự thế thảm và bi kịch, thì đó sẽ phải là sự xảy ra của một sự việc tệ nhất có thể xảy ra. Có lẽ là sự hủy diệt trái đất bằng hạt nhân? Loài người dẫn biến mất do chiến tranh vì trùng. Bạn được quyền lựa chọn có tồn tại bi kịch hay không và điều gì được xem là một bi kịch. Định nghĩa của bạn sẽ giúp định nghĩa bản thân bạn và mức độ của các cạm bẫy cảm xúc mà bạn có thể gặp phải trong cuộc sống.

CÁC niềm tin làm suy yếu bản thân

Có một "căn bệnh" đã lây lan trong rất nhiều người ở nhiều lục địa. Nó có xu hướng làm cho người ta cảm thấy yêu đuối, dễ bị kích động, xúc động và lo âu. Một số người thấy mình dễ cáu giận và nóng nảy hoặc có thể cảm thấy bị tiêu trầm với rất ít sinh lực và động lực. Nó thường truyền sang những người khác, đặc biệt là trẻ em. Căn bệnh này có tên là "Tôi không thể chịu đựng được"[14]. Có một cơ quan được lập ra dành cho việc giúp đỡ những người mắc chứng bệnh này, tên là Viện Albert Ellis Liệu pháp Hành vì Cảm xúc Thuận lý (REBT). Hãy gọi đến số máy (212) 535 -

0822 để có được bản giới thiệu của họ.

Có các loại suy nghĩ mà rõ ràng là làm cho bạn mạnh mẽ lên hoặc yếu đuối đi. Điều quan trọng là bạn tin, thật sự biết được rằng bạn có thể giải quyết bất cứ việc gì xảy đến trong cuộc đời bạn.

"I-can't-stand-it-itis" một thuật ngữ của Tiến sĩ Alber Ellis để nhấn mạnh một cách hài hước nhưng mạnh mẽ bản chất xâm lấn và hủy hoại của loại suy nghĩ này. Việc nghĩ rằng bạn không thể chịu đựng được một điều gì đó có thể trở thành một lối nghĩ giống như một căn bệnh lan khắp tinh thần bạn, như một căn bệnh ung thư lan khắp thân thể. Khi bạn nghĩ và rồi thật sự tin vào những ý nghĩ làm suy yếu bản thân, như khi bạn nghĩ bạn không thể chịu được một điều gì đó, tức là bạn đang gặp vấn đề về tinh thần. Tuy rằng bạn có thể chịu đựng được gần như bất kể chuyện gì, việc nghĩ rằng bạn không thể cũng giống như một con virus đối với một hệ thống tâm lý lành mạnh.

Đa số chúng ta đã từng sử dụng những loại cụm từ như thế này:

"Tôi không thể chịu đựng được cái thứ thời tiết nóng ẩm này." "Tôi không thể chịu được việc người khác nói dối tôi."

"Tôi không thể giải quyết được nó khi những người khác trễ giờ." "Tôi không thể chịu đựng được sự khiếm nhã, bất lịch sự." "Tôi không thể chịu đựng được mỗi khi chúng tôi cãi nhau." "Tôi không thể chịu đựng được khi..."[15]

Danh sách có thể kéo dài vô tận theo óc tưởng tượng của mỗi người. Lý do mà cách nghĩ này mang tính hủy hoại là vì nó không đúng và làm cho chúng ta yếu đuối tận sâu bên trong. Nó là một lời tuyên bố trực tiếp với bản thân rằng chúng ta yếu đuối và không có khả năng xử lý được một vấn đề nào đó. Điều này đơn giản là không đúng, kể cả trong những tình huống khắc nghiệt nhất.

"Tôi không thể chịu đựng được nó." Bạn biết rằng Trên thực tế bạn có thể và sẽ chịu đựng được nó, khoan dung nó, nhẫn nhịn nó và sống chung với nó thêm một ngày nữa. Hãy nhớ rằng đó không *chỉ* là một cách diễn đạt. Đó là một lối suy nghĩ có kèm theo ý nghĩa. Đó là một cách diễn dạt làm hủy hoại đi tình trạng khỏe mạnh về cảm xúc của bạn, và theo thời gian nó sẽ làm xói mòn đi những cá tính mạnh mẽ nhất. Cũng như những giọt nước

nhỏ giọt tí tách, tí tách có thể cắt được cả những phiến đá granite, việc dung dưỡng những niềm tin giới hạn bản thân cuối cùng rồi cũng sẽ cắt hình ảnh lành mạnh về bản thân ra làm đôi.

Chúng ta cũng biết rằng nó không chỉ là một cách diễn đạt. Có một mối tương quan mạnh mẽ giữa những cá nhân mạnh mẽ và tự tin hiếm khi sử dụng loại suy nghĩ này và những cá nhân đầy lo âu, trì trệ và vướng vào cạm bẫy cảm xúc có phương châm này trong cương lĩnh của bản thân họ. Những người tự tin, tin tưởng vào bản thân đơn giản là sẽ không dùng đến loại diễn đạt từ ngữ này. Họ không dùng các loại câu có tính chất hạ thấp và giới hạn bản thân mà họ không tin, như: "Tôi thật ngu ngốc." " Tôi không còn hy vọng gì." "Tôi không thể làm đúng được việc gì." "Tôi xấu xí."

Nếu bạn liên tục nói với một đứa trẻ hay vợ/chồng bạn rằng anh hay cô ấy là ngu ngốc thi, sau một thời gian, họ sẽ có xu hướng tin vào điều đó. Điều này thậm chí còn đúng hơn nếu bạn tự nói với mình những điều vô nghĩa vô lý ấy. Cái chính là, đừng xem nhẹ điều này như thể nó *chỉ là* một cách chẽn đạt - nó là một cách biểu lộ ra ngoài của một niềm tin rằng bạn không thích hợp và bất lực trong việc giải quyết những thử thách mà bạn đối diện trong cuộc sống. Điều này rõ ràng là không đúng!

Sự thật là: Bạn *có thể giải* quyết được bất cứ điều gì. Bạn *có thể biết* được bất cứ điều gì. Bạn *có thể* đựng, đương đầu, phấn đấu và lớn mạnh vượt lên mọi thử thách hay khó khăn... hoặc là chết. Đơn giản chỉ có thể. Bạn chịu đựng nó và sống, hoặc bạn không chịu đựng nó và vì thế bạn chết. Chấm hết!

Nếu bạn bị tra tấn lột da bằng một con dao cùn, bạn có thể chịu đựng nó. Bạn không trông đợi là mình sẽ thích điều đó. Bạn sẽ khóc lóc và la hét rất nhiều, nhưng bạn sẽ chịu đựng nó cho đến lúc bạn chết. Sau đó bạn ngừng chịu đựng nó. May mắn là, đa số chúng ta sẽ không bao giờ bị đẩy đến những giới hạn như thế, nhưng sự thật vẫn là: Bạn có thể chịu đựng được bất cứ chuyện gì hoặc là bạn chết. Như triết gia Friedrich Wilhelm Nietzsche từng nói, "Những gì không giết nổi tôi, sẽ chỉ làm cho tôi thêm mạnh mẽ."

Giả sử bạn không chết, và do đó về lý thuyết là bạn *có thể chịu* đựng được nó, thì việc tự nói với mình một nghìn lần câu - "tôi không thể chịu

đựng được" - có giúp bạn chịu đựng được nó không? Có giúp bạn đương đầu được với nó không? Có giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ không? Có giúp bạn được hạnh phúc không? Không hề!

Tự nói với mình một điều không đúng sự thật - một câu khẳng định tiêu cực, làm suy yếu bản thân, hạ thấp bản thân - sẽ không bao giờ đem lại cho bạn điều gì cổ giá trị. Không bao giờ! Cũng giống như các triết lý giới hạn bản thân khác, "Tôi không thể chịu đựng được nó" có thể được diễn đạt thành "Tôi không thể chịu nổi nó", "Tôi không thể đương đầu với nó", "Tôi không thể giải quyết được điều này." Đôi khi những niềm tin làm suy yếu bản thân được diễn đạt thành dạng câu cảm thán: "Ôi trời đất ơi!" "Cậu vừa làm cái gì cơ?!" "Ôi, không!" Tất cả những câu cảm thán này có thể theo sau bằng "Điều đó thật khủng khiếp." Cả "Tôi không thể chịu đựng được" và "khủng khiếp" đều là sự khuếch đại của một sự tiêu cực và vì thế chúng là không lành mạnh.

LÝ THUYẾT Liên kết-Chuỗi (Chain-link theory)

TRONG Suy NGHĨ

Có thể bạn từng nghe nói đến thuật ngữ "tự do liên tưởng" (*free-association*), được lấy ra từ lý thuyết của Freud và về cơ bản nó hoạt động thế này:

Tôi nói...	**và bạn trả lời bằng ý nghĩ đầu tiên xuất hiện**
Con dao	Cái nĩa
Bẻ trai	Bẻ gái
Muối	Tiêu
Cao	Thấp

Lý thuyết cho rằng những ý nghĩ chi phối nhất hay mang tính phản xạ được sử dụng nhiều nhất sẽ là những câu trả lời tức thì và tự nhiên của bạn. Hãy nhìn vào ví dụ cuối. Thay vì trả lời "thấp," thì một người hút cần sa có thể nói, "Cần" hoặc "Cỏ"[16]. Sự liên tưởng từ ngữ này - cách mả một từ có thể gợi ra một từ khác có liên quan là một biểu hiện tự nhiên của một trí óc lành mạnh. Nó cũng cho các nhà trị liệu những manh mối về cách thức tư duy của thân chủ.

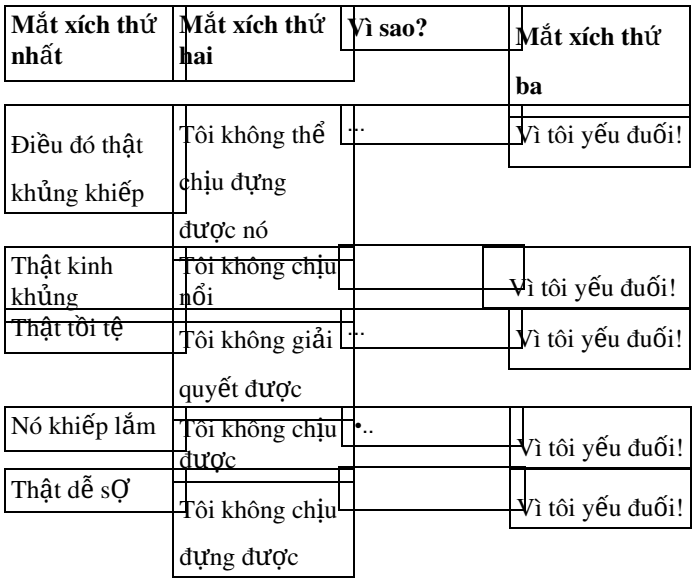
Nếu tôi bắt đầu nói về chuyến đi gần đây nhất của tôi đến Hawaii, bạn chắc chắn sẽ bắt đầu nghĩ về các kỳ nghỉ, làn da rám nắng, những buổi hoàng hôn lãng mạn bên bờ biển, các vũ công Polynesian và những điều tương tự. Chúng ta có xu hướng liên kết các ý nghĩ và ý tưởng với nhau, giống như trong tự do liên tưởng, giống như những mắt xích trong một sợi xích.

Chẳng phải sẽ kỳ quặc sao nếu tôi nói, "Hôm nay tôi gặp một chuyện khủng khiếp và tôi đang rất thích thú"? Nếu tôi nói, "Tôi vừa nhận được một tin rất buồn và tôi đang thật hạnh phúc", bạn sẽ bối rối. Nửa đầu không hợp với nửa sau của câu. Nhưng nếu tôi nói, "Tôi gặp một chuyện khủng khiếp và tôi không thể chịu đựng được", như thế thì thật vừa vặn. Hoặc, "Tôi vừa nhận được một tin rất xấu và tôi không thể chịu đựng được", thì nó sẽ có vẻ thích hợp.

Hãy hình dung các mắt xích trong một dây xích. Khi một mắt xích được kéo lên, thì mắt xích bên cạnh nó cũng lốn theo. Đây là cách chúng ta tạo ra các sợi suy tưởng, hình thành các câu và các đoạn văn. Khi tôi nói, "Có chuyện kinh khủng vừa xảy ra và tôi đang có một ngày tuyệt vời", thì dường như nó không có nghĩa.

"Khủng khiếp" và "Tôi không thể chịu đựng được" là hoàn toàn có liên kết với nhau. Khi bạn kéo mắt xích khủng khiếp lên, thì mắt xích thứ hai được kéo lên là, tôi không thể chịu đựng được. Dường như chúng vừa khít với nhau. Nhưng có một câu hỏi không được hỏi, câu hỏi cần mỗi khi bạn dùng cụm từ: Tôi không thể chịu đựng được. "Vì sao không? Ai cũng chịu đựng nó. Sao bạn lại không?" Và câu trả lời duy nhất là: "Vì tôi yếu đuối (hoặc một biến thể tương tự ý đó)."

Đây là cách mà việc phóng đại các tiêu cực tạo ra cảm giác yếu đuối trong cá tính hay tính cách của một người!



Bất kể bạn có chia nó thể nào, thì bạn cũng nhận lấy phần nhỏ. Bạn sẽ cảm thấy yếu đuối hơn và dễ rơi vào các cạm bẫy cảm xúc như lo lắng, tội lỗi, trầm cảm, tức giận. Đã đến lúc để thay đổi.

"Chẳng có gì hay, cũng chẳng có gì dở, ta nghĩ thế nào thì là như thế

thôi."

Chương 19 XÉ VỤN NHỮNG NIỀM TIN LÀM SUY YẾU BẢN THÂN

Có ba mắt xích trong việc phát triển các niềm tin làm suy yếu bản thân: 1) phóng đại một điều tiêu cực thành một điều gì đó kinh khủng, tồi tệ, V.V.. 2) tự nói với bản thân rằng mình không có khả năng đương đầu, như: Tôi không thể chịu đựng được, và 3) sau đó giải thích cho sự không có khả năng đương đầu của bạn bằng "vì tôi yếu đuối". Để loại bỏ được các niềm tin làm suy yếu bản thân, bạn đặt vấn đề, tranh luận, xé nhỏ cả ba phần cho đến khi bạn có được một niềm tin triết lý mới làm bản thân mạnh mẽ.

Có một sự khác nhau sầu sắc giữa việc hiểu hay nghĩ rằng một điều gì đó là đúng và việc thật sự tin rằng nó đúng. Bạn có thể trao cho người sợ đi máy bay rất nhiều dữ kiện thực tế rằng đi máy bay an toàn hơn lái xe. Nhưng người đó vẫn khiếp sợ việc đi máy bay và sẽ không chịu lên máy bay. Cô ấy biết là nó an toàn hơn. Cô ấy ý thức được rằng đi máy bay hiếm khi gặp tai nạn. Nhưng riêng chuyến bay này, cái chuyên bay mà cô ấy đang đi, *s*ẽ gặp tai nạn (một ví dụ hoàn hảo của cạm bẫy cảm xúc). Nghĩ rằng nó sẽ không gặp tai nạn và thật sự tin rằng nó sẽ không gặp tai nạn là hai chuyện khác nhau.

Phù nhận phần thứ nhất: điều này thật khủng khiếp.

Nhiều nhà trị liệu thất bại trong phần quan trọng nhất của quá trình trị liệu: dạy cho thân chủ cách phủ nhận những niềm tin phi lý, tự giới hạn bản thân của họ. Liệu pháp Hành vì Cảm xúc Thuần Lý của Ellis mở đường cho sự tiến bộ của quá trình mà họ gọi là "chống lại" Ellis, quá trình này cho rằng nguyên nhân thường gặp nhất của sự thiếu tiến triển là do không chống lại đủ mạnh hay đủ hiệu quả.

Đừng vội vàng trong việc phủ nhận, mà hãy làm một cách từ từ. Bạn có thể thực hiện thử thách trong 10 giây, nhưng vài phút có thể tốt hơn rất nhiều. Đừng chỉ nói, "Điều đó không khủng khiếp" và rồi đọc tiếp. Hãy dành thời gian và đừng buông tay. Hãy thật sự phủ nhận khái niệm về khủng khiếp của bạn - lặp đi lặp lại. Hãy tự hỏi:

Vì sao *điều này* khủng khiếp?

("Điều này" có thể đại diện cho bất kỳ điều gì mà bạn cho là khủng khiếp.)

Đâu là bằng chứng cho sự khủng khiếp đó?

Tại sao nó lại khủng khiếp đến vậy? (Hãy giải thích một cách cụ thể.)

Điều đó có đúng không?

Có phải đầy là một cảm xúc thái quá không?

Tôi có thể xử lý được việc đó không?

Liệu việc nghĩ rằng nó khủng khiếp có giúp tôi xử lý được nó và thấy hạnh phúc hơn không?

Liệu sau này tôi có tìm được niềm hạnh phúc không?

Nê'u tôi không có được điều tôi muốn, liệu tôi có còn được hạnh phúc không?

Thực tế nó có thể xảy ra như thế nào?

Liệu việc tập trung vào một điều tiêu cực có giúp tôi cảm thấy khá hơn không?

Nếu tôi tự nói cả nghìn lần rằng điều đó thật khủng khiếp, thì điều đó sẽ giúp được tôi chứ?

Tôi có khuyên bạn thân của tôi nghĩ như thế không?

Đôi khi các niềm tin làm suy yếu bản thân không rõ ràng trong suy nghĩ của bạn: bạn có thể không nhận ra bản thân đang cảm thấy lo âu hay lo lắng một cách rõ ràng, nhưng nó thể hiện ra ở hành vi của bạn. Nếu bạn thấy mình đang (đi đi lại lại không thể ngồi yên hay làm những việc không có lý do gì cụ thể, như hút thuốc liên tục, ăn quá nhiều hay ám ảnh về những việc như dọn dẹp, mua sắm hay công việc thì thủ phạm thường là sự "khủng khiếp". Cứ cho là có một sự khủng khiếp đang diễn ra — và bạn đang khuếch đại một điều tiêu cực nào đó trong cuộc đời bạn — hãy lôi nó ra sau đó xé vụn. Khi bạn phủ nhận một điều gì đó là khủng khiếp, kể cả khi nó không thường trực xuất hiện trong ý nghĩ của bạn, đừng để nó trôi đi. Hãy buộc mình, giả định rằng bạn đang nghĩ điều *gì đó* là khủng khiếp và chắc chắn là điều khủng khiếp đó sẽ ngẩng cái đầu xấu xí của nó lên.

Hãy tự hỏi, "Khủng khiếp là gì?" và xem điều gì xuất hiện trong đầu bạn. Ý nghĩ đầu tiên sẽ có vẻ như là điểm gây ra vấn đề của bạn. Nếu bạn không nghĩ ra được gì, hãy nhìn vào điểm bạn không hài lòng nhất trong cuộc đời và phát biểu một câu về nó dạng như:

"Thật khủng khiếp khi... (nói rõ sự không hài lòng của bạn)."

Bạn có *cảm giác* câu đó *về cơ bản* là đúng không? Nếu có, bạn đã tìm ra được sự "khủng khiếp" ẩn giấu trong mình rồi đấy. Nếu không, hãy thử một điểm không hài lòng khác và một cái khác nữa cho đến khi bạn xác định

được điều bạn tin là khủng khiếp.

Phương pháp phủ nhận và đặt nghi vấn cho những ý tưởng hay quan niệm sai lầm nói trên có thể là một cách loại trừ chúng hoàn toàn khỏi hệ thống niềm tin làm suy yếu bản thân của bạn. Việc phủ nhận có thể được thực hiện qua việc tự đối thoại, nhưng sẽ có kết quả tốt hơn nếu bạn viết ra. Viết ra sự phủ nhận giúp bạn cân bằng; chúng buộc bạn có một sự rõ ràng, và bạn có thể viết thêm vào hoặc xem lại sự phủ nhận này vào một lúc khác. Hãy chắc chắn rằng bạn kết thúc sự không thừa nhận của mình bằng một điều tích cực:

"Nên tôi cho rằng điều này không phải là khùng khiếp. Không có gì kinh khủng khi mọi chuyện không được như ý mình. Tôi có thể giải quyết được bất cứ việc gì và tôi sẽ hành động quyết liệt khi có thể, ngoài ra, tôi chọn sẽ *làm mình hạnh phúc* và tận hưởng khoảnh khắc hiện tại hết mức có thể. Không điều gì trong quá khứ quan trọng (lẽn nỗi làm cho *hiện tại* của tôi trở nên khốn khổ."

Khi bạn không thừa nhận "Điều này *là* khủng khiếp", hãy thật sự phủ nhận nó một cách mạnh mẽ. Hãy dành thời gian mỗi khi có thể và lặp đi lặp lại cho đến khi bạn thấy được những thay đổi trong tâm trạng và trong hành vi của mình.

Đồng thời phủ nhận phần thứ hai và phần thứ ba: Tôi không thể chịu đựng được nó vì tôi yêu đuối.

Theo cùng một cách phú nhận những điều khủng khiếp, hãy phủ nhận ý nghĩ "Tôi không thể chịu đựng được nó vì tôi yếu đuối." Dưới đầy là một số mẫu câu hỏi và binh luận mà bạn có thể diễn đạt lại cho mình:

Vì sao tôi lại không thể chịu được nó? Mọi người đều chịu được nó mà. Tôi có đang sắp chết không?

Tôi đã vượt qua được mọi điều xấu xảy ra trong cuộc đời mình cho đến giờ. Có lý do gì để tin rằng tôi sẽ không vượt qua được chuyên này? Không có gì mới đang đến, trước đây tôi đã từng vượt qua nhiều điều khác nên tôi có thể chịu được điều này! Tôi thật sự mạnh mẽ.

Tôi nhớ đến thời gian khi tôi vượt qua được "X" và tôi lại tìm được niềm hạnh phúc. :Lần này tôi cũng có thể làm được. Tôi là một người có năng lực, có thể xử lý được bất kỳ tình huống nào. Tôi là một con người tuyệt vời, mạnh mẽ và rất có tiếm

lực.

Hãy nhớ rằng khi bạn phủ nhận bất kỳ một sự vô lý, phi lý nào, có ba tính chất khiến cho việc phủ nhận đó có hiệu quả hơn.

Tần suất. Nếu bạn phủ nhận những điều khủng khiếp một lần mỗi tháng, thì cơ hội để diệt trừ chúng khỏi ý nghĩ của bạn mong manh gần như bằng không. Hãy phủ nhận những ý tưởng vô lý một cách thường xuyên. Không thừa nhận chúng mỗi khi chúng nổi lên, nếu có thể.

Khoảng thời gian. Bạn có thể không thừa nhận những sự khủng khiếp 20 lần mỗi ngày, nhưng nếu mỗi lần bạn chỉ thực hiện tối đa 15 giây, thì bạn có vẻ sẽ KHÔNG thấy được mấy tiến triển. Hãy dành ít nhất vài phút và càng lâu càng tốt. Để đảm bảo có sự thay đổi đáng kể, hãy chắc chắn rằng sự phủ nhận của bạn nhiều hơn những "ý nghĩ vụn vặt" ngắn ngủi.

Cường độ. Bất kể bạn không thừa nhận những sự khủng khiếp thường xuyên thế nào trong cuộc đời bạn, hay bạn không thừa nhận chúng trong bao lâu, nếu bạn chỉ làm cho có thì sẽ không đem lại kết quả. Nếu nó chỉ giống như bạn đọc bảng chữ cái mà không suy nghĩ chút nào thì tốt hơn là bạn đừng nên lãng phí thời gian. Hãy đặt trọng tâm cao độ và tập trung vào những gì bạn đang nói khi không thừa nhân bất cứ một sự tiêu cực bị khuếch đại nào.

Thay đổi cách bạn diễn đạt bản thân.

Một chiến lược để xóa bỏ những niềm tin làm suy yếu bản thân nữa là nỗ lực có chủ ý nhằm thay đổi cách diễn đạt mang tính "khủng khiếp" của bạn. Hãy sử dụng những cụm từ có mức độ vừa phải, thực tế như:

Thật tệ.

Thật không may.

Điều đó thật đáng buồn.

Khi những việc như thế xảy ra thì thật tệ.

Tình huống này thật không mấy dễ chịu.

Việc đó khó đấy, tôi cá là anh đã xử lý nó tốt đẹp.

Tôi biết bạn đủ mạnh mẽ để đối diện với những tình huống không may như thế.

Bất cứ khi nào bạn bắt gặp mình đang dùng đến những lời lẽ tiêu cực bị khuếch đại, hãy 1) lập tức chuyển chúng thành một tiêu cực vừa phải và gần hơn với thực tế , 2) cấu trúc lại chúng thành một sự tích cực khi có thể

hoặc 3) lập tức phủ nhận chúng. Hãy nỗ lực loại bỏ hoàn toàn những điều tiêu cực khuếch đại hay những sự khủng khiếp khi nói chuyện với người khác. Ban đầu điều này có thể khó nhưng dần dà sẽ dễ dàng hơn. Khi thực hành, hãy quan sát sự tự tin của bạn ngày một tăng và sự căng thẳng hay lo âu thì ngày một giảm.

Kinh thánh khẳng định với chúng ta rằng chúng ta mạnh mẽ và có thể đối mặt với bất cứ điều gì.

Tôn giáo là một nguồn sức mạnh lớn đối với nhiều người. Tôn giáo làm vững chắc thêm niềm tin rằng chúng ta đủ sức mạnh để trụ vững trước bất kỳ nghịch cảnh tai ương nào.

"Vậy, anh em đừng lo lắng về ngày mai: ngày mai, cứ để ngày mai lo. Ngày nào có cái khổ của ngày ấy."

Mathếw 6:34

"Không một thử thách nào đã xảy ra cho anh em mà lại vượt quá sức loài người. Thiên Chúa là Đấng trung tín: Người sẽ không để anh em bị thử thách quá sức; nhưng khi để anh em bị thử thách, Người sẽ cho kết thúc tốt đẹp, để anh em đủ sức chịu đựng."

1 Corinthians 10:13

Hãy cẩn thận với những lý luận mang tính cảm xúc.

Hãy nhớ rằng các cảm giác chỉ là cảm giác. Sẽ thiếu sáng suốt khi lờ đi các cảm giác hay đưa ra các quyết định *chỉ* dựa trên cảm giác. Hãy suy xét đến tính khả thi khi đưa ra các quyết định và cố gắng tách bạch ý nghĩ khỏi các cảm giác của bạn. Người ta thường nói những điều như:
"Tôi *cảm thấy* hình như bạn đang không nói thật với tôi."

Dây không phải là một cảm giác, mà là một ý nghĩ. Cảm giác có thể là một sự lo lắng hay sợ hãi, nhưng bạn không thể *cảm giác* rằng một ai đó đang nói dối bạn. Đó là một ý nghĩ.
"Tôi *nghĩ* bạn đang không nói thật với tôi và tôi *cảm thấy* không thoải mái về việc đó."

Tương tự, người ta thường nói: "Tôi *cảm thấy* bị hắt hủi." Bị hắt hủi *không phải* là một cảm giác. Nó có thể là một sự thật, một giả định, một nhận thức hay một ý nghĩ, và cảm giác theo sau nó có thể là tổn thương hay thất vọng, nhưng sự bị hắt hủi không phải là một cảm giác. Hãy phân biệt

rõ giữa cảm giác và ý nghĩ: "Tôi *cảm thấy* tổn thương vì bị anh cự tuyệt." Hãy chắc chắn là bạn tách bạch ý nghĩ khỏi các cảm giác.

Học qua việc dạy.

Nhiều người thử dạy lại khái niệm rằng không có điều gì là khủng khiếp thường vấp phải sự phản đối dữ dội. Một sô người khá cứng nhắc trong suy nghĩ và cố chấp tin rằng có những hiện thực khách quan có mang tính chất khủng khiếp trong nó, rằng họ sẽ đấu tranh đến cùng để tin vào sự khủng khiếp.

Hãy nhớ rằng khi bạn cố gắng dạy lại cho những người khác, tuy việc đó có thể đem lại lợi ích cho họ, thì nhiệm vụ của bạn vẫn là học qua việc dạy. Bạn sẽ phát hiện bạn hiểu về khái niệm này đến mức nào ngay khi bạn không thừa nhận bất kỳ một điều khủng khiếp. Nếu bạn không biết những điều của mình, bạn sẽ vấp váp. Điều này chỉ có nghĩa rằng sẽ là một ý hay nếu bạn đọc lại mục này cho đến khi bạn có thể trả lời được bất cứ câu hỏi nào đặt ra cho bạn.

Không yêu cầu bạn phải thuyết phục bằng được khán giả của bạn. Bạn chỉ đang chia sẻ những gì bạn đã học được và đang trả lời những câu hỏi của họ trong khả năng của bạn. Nếu bạn kết thúc cuộc trò chuyện trong cảm giác là bạn đã làm tốt, và nếu họ vẫn tin vào sự khủng khiếp, thì đành vậy. Họ có lý của họ. Là một nhà trị liệu có kinh nghiệm hơn hai thập kỷ, không phải ai bước ra khỏi văn phòng của tôi cũng đều tin rằng những điều khủng khiếp là không thật sự tồn tại. Một số lối suy nghĩ không chỉ bảo thủ, mà còn xơ cứng hoen gỉ.

"Không có lợi lộc gì trong việc phóng đại những điều tiêu cực cả."

‘TÔI LÀM GÌ?"

Hãy ý thức rằng việc nghĩ một điều gì đó lả khùng khiếp sẽ có xu hướng tạo ra cảm giác khùng khiếp tương ứng. Hãy thay đổi thái độ và bạn sẽ thay đổi được các cảm giác của mình. Mục đích là giảm bớt khổ đau và giải quyết vấn đề một cách hiệu quả.

Những điều tiêu cực dễ thấy được ngay. Hãy đối diện với chúng, nhưng hãy tập trung vào mặt tích cực.

Trong ba ngày tối không khuếch đại bất kỳ một sự tiêu cực nào (ví dụ. khủng khiếp, kinh khùng, tồi tệ. V.V..I, và sử dụng thứ ngôn từ hiện thực hơn: buồn, xấu, không may, không vừa ý, đáng tiếc, V.V..

Thực hành việc khuếch đại nhũng điều tích cực - hãy biến việc đó thành một thỏi quen.

Hãy nhắc nhở bản thân mỗi ngày hoặc mỗi khi đối diện vôi một khó khăn hay một sự thất vọng rằng bạn có *th*ể chịu đựng được bất cứ điều gì và rằng bạn mạnh mẽ.

Hãy thực hành điều chỉnh một điều tiêu cực thành một điều tích cực (tìm điều tích cực ẩn trong điều tiêu cực - nó vẫn có ồ đó, dù lởn hay nhỏ, tôi đàm bảo với bạn].

Giải thích bàn chất mơ hồ của các tiêu cực bị phóng đại với những người khác.

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC

Mọi người đều khuếch đại những tiêu cực và tích cực - khuếch đại tiêu cực thường gặp hơn.

Khi đang đau khổ, hãy suy nghĩ rõ ràng và cụ thể để nhận diện những ý nghĩ vô lý, thiếu thực tế hay phi lý.

Sự thật thể hiện hiện thực - quan điểm thể hiện tính chất cá nhân; hãy tách bạch giữa sự thật và quan điểm.

Sự khủng khiếp là quan điểm chứ không phải sự thật trong hiện thực.

Những tiêu cực là sự khuếch đại không thực tế về những sự việc tiêu cực và do đó, sẽ làm sâu sắc thêm các cảm xúc tiêu cực.

Lời đồn: Các sự việc tiêu cực *có thể* khùng khiếp, kinh khùng, tồi tệ, bi thương hoặc thế thám.

Sự thật; Những sự việc tiêu cực có thể cực kỳ tệ, bất tiện, gây nàn lòng, hay khó chịu, nhưng **KHÔNG BAO Gi**ờ là khùng khiếp.

"Các cảm giác khủng khiếp" không chứng minh tính chất khùng khiếp, mà chỉ chứng minh là bạn có thể cảm nhận.

' Không có được điều bạn muốn bất kể đó là điều gì) không phải là bi kịch. Đó là điều buồn hoặc không may và kể cả khi biết được sự thật này, bạn vẫn có thể làm cho cuộc sống của mình có ý nghĩa và trọn vẹn.

Khuếch đại những điều tiêu cực làm cho Hầu như mọi cạm bẫy cảm xúc mạnh lên.

Khuếch đại những điều tiêu cực dẫn đến cảm giác lo lắng, hốt hoàng, giận dữ, chán nàn và đố kỵ.Duy trì sự điềm tĩnh để có thể xử lý được các vấn dề một cách có hiệu quả là một dấu hiệu chân thật hơn của sự quan tâm chứ không phải là hốt hoảng.

Mức độ đau khổ không phản ánh mức độ quan tâm, mà phản ánh sự thiếu kiểm soát cảm xúc.

. Những điều tiêu cực dễ thấy được ngay; để tìm ra và tập trung vào những điều tích cực thì cần bỏ công sức.

Có ít điều tiêu cực hơn sẽ không đàm bào một cuộc sống hạnh phúc hơn; những người hạnh phúc cũng có những điều tiêu cực.

Khuếch đại và tập trung vào những điều tích cực; giảm thiểu và chủ động giải quyết những điều tiêu cực hoặc lờ chúng di.

"Tôi không thể chịu dựng được điều đó" làm bạn yếu đuối; "Tôi *có thể trụ* vững trước bất kỳ điều gì" khiến bạn mạnh mẽ.

Hãy thường xuyên thực hành xé vụn những lời tuyên bố làm suy yếu bản thân, với khoảng thời gian đủ dài, tần suất dù nhiều và sự mạnh mẽ.

Phần V CẠM BẪY Giá TRỊ

Lời đề mục

Khi đọc mục này, hãy nhớ đến những điều bạn thưởng tức giận với bản thân vì đã làm hoặc không làm. Đây có thể là điều gì đó từ khi bạn còn nhỏ... hoặc từ tháng trước. Có thể bạn quay cóp trong giờ kiểm tra và bị bắt hồi lớp 3. Có thể bạn tức giận với bản thân vì đã không chống trả mạnh mẽ hơn khi bị lạm dụng tình dục hồi còn vị thành niên. Dù điều đó có vẻ tầm thường hay quan trọng đáng kể với những người khác, nếu nó là một vấn đề lớn VỚI bạn, hãy nhớ đến nó.

Hãy lọc tất cả những điều mà chúng ta sẽ bàn đến trong mục này qua ký ức về điều bạn đã làm và sự tức giận, thất vọng và nỗi buồn mà bạn từng có hay vẫn đang có đối với bản thân về chuyện này.

Mục Cạm bẫy Giá trị tập trung vào loại quan niệm vô căn cứ đứng sau cảm giác tội lỗi và tất cả các dạng trừng phạt (khác với kỷ luật là đưa vào khuôn phép), trả thù, giết người, diệt chủng. Chúng ta gần như luôn ám ảnh với sự đánh giá, thẩm định hay ước lượng người khác và bản thân. Tuy giám sát quá trình thực thi của bản thân trong nhiều nhiệm vụ công việc là một ý hay, việc giám sát này thường vượt quá sự đánh giá hành vi và biến thành sự đánh giá "bản chất" của chúng ta.

Nếu bạn đã từng cảm thấy có lỗi - ai mà chưa từng chứ? - thì bạn đang ý thức sâu sắc rằng bạn tự hạ thấp mình dựa trên điều gì đó mà bạn đã làm hoặc không làm. Bạn không chỉ buồn bởi những lựa chọn mà bạn đưa ra, mà bạn còn đang công kích "bản thân" dựa trên những lựa chọn đó hay những kết quả của chúng. Mặc cảm tội lỗi, nói một cách đơn giản, là tức giận với chính mình. Đây là một nỗ lực tồi trong việc ăn năn về những sai lầm đã gây ra và chí ít đó là một nỗ lực tồi trong việc sửa chữa vấn đề hay đảm bảo rằng bạn sẽ không lặp lại nó.

Cảm giác tội lỗi mang tính hủy hoại bản thân và sẽ làm bạn yếu đuối cho đến khi bạn bắt đầu chán nản và thương hại bản thân. Cũng như sự tức giận, cảm giác tội lỗi Cạm bẫy Giá trị tập trung vào loại quan niệm vô căn cứ đứng sau cảm giác tội lỗi và tất cả các dạng trừng phạt (khác với kỷ luật là đưa vào khuôn phép), trả thù, giết người, diệt chủng. Chúng ta gần như luôn ám ảnh với sự đánh giá, thẩm định hay ước lượng người khác và bản thân . Tuy giám sát quá trình thực thi của bản thân trong nhiều nhiệm vụ công việc là một ý hay, việc giám sát này thường vượt quá sự đánh giá hành vi và biến thành sự đánh giá "bản chất" của chúng ta.

Nếu bạn đã từng cảm thấy có lỗi - ai mà chưa từng chứ? - thì bạn đang ý thức sâu sắc rằng bạn tự hạ thấp mình dựa trên điều gì đó mà bạn đã làm hoặc không làm. Bạn không chỉ buồn bởi những lựa chọn mà bạn đưa ra, mà bạn còn đang công kích "bản thân" dựa trên những lựa chọn đó hay những kết quả của chúng. Mặc cảm tội lỗi, nói một cách đơn giản, là tức giận với chính mình. Đầy là một nỗ lực tồi trong việc ăn năn về những sai lầm đã gây ra và chí ít đó là một nỗ lực tồi trong việc sửa chữa vấn đề hay đảm bảo rằng bạn sẽ không lặp lại nó.

Cảm giác tội lỗi mang tính hủy hoại bản thân và sẽ làm bạn yếu đuối cho đến khi bạn bắt đầu chán nản và thương hại bản thân. Cũng như sự tức giận, cảm giác tội lỗi là một cái nhìn về quá khứ, là điều gây ra sự đau khổ trong hiện tại.

Cảm giác tội lỗi là cảm xúc mang tính hủy hoại *bên trong* nhất, còn sự tức giận - hướng đến người khác hoặc với thế giới xung quanh - mang tính hủy hoại *bề mặt* nhất. Sự tức giận - với bản thân, thế giới hoặc người khác - là một cảm xúc trẻ con, thiếu trưởng thành trong nhân cách của chúng ta xét như những con người trưởng thành. Nhiều người sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng có thể kiểm soát được sự tức giận một cách dễ dàng.

Trong những năm I960 người ta được bảo rằng việc trút giận là tốt - bằng cách đánh vào gối hoặc dùng gậy đánh vào một cái cây. Nhưng, nếu sự tức giận tốt đến thế, thì vì sao không ai từng gợi ý rằng tức giận với bản thân là lành mạnh? Vì sao việc trút giận sang người khác thì lại được? Nói đúng ra, cả hai trường hợp đều không lành mạnh.

Thật không may, mãi sau người ta mới nhận ra rằng càng thực hành nhiều một điều gì đó thì người ta càng giỏi làm việc đó, và điều này cũng đúng với sự tức giận. Cho nên, hàng nghìn người đã quen với việc thể hiện cơn tức giận. Cách tiếp cận này có vẻ như không làm giảm đi sự tức giận của chúng ta, mà thật ra là đang làm trầm trọng thêm hoặc đang thúc đẩy nó.

Các chuyên gia đồng tình rằng biểu lộ sự tức giận ra ngoài lành mạnh hơn là giữ ở trong lòng và bực bội. Chỉ đến giữa những năm 1970, những cuốn sách self-help mới đưa ra giả thuyết là ngay từ đầu sự tức giận đã *không cần phải là một vấn đề*. có các lựa chọn cam xúc khác nhau cho bất kỳ tình huống nào, chẳng hạn, những người khác nhau sẽ có các phán ứng cảm xúc khác nhau trước cùng một bộ tình huống. Xuyên suốt mục này, bạn sẽ hiểu được làm cách nào để thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc (như sự tức giận và cảm giác tội lỗi) gây ra bởi việc định giá giá trị của một người.

Chương 20 Giá TRỊ CỦA MỘT CON NGƯỜI

Đánh giá giá trị con người', tin rằng giá trị hay giá trị nội tại của một người tăng hoặc giảm dựa trên các quyết định hoặc hành động của người đó.

Làm sao có thể như vậy được? Tuy hành vi có thể có giá trị, không quan trọng hoặc mang tính hủy hoại, làm sao mà giá trị cố hữu của một cá nhân lại tăng hoặc giảm dựa trên hành vi đó cho được? Cuộc sống *là* sự hiện hữu của chúng ta chứ *không* phải là sự đánh giá những giá trị nội tại của chúng ta dựa trên một hệ thống đánh giá tùy tiện nào đó. Khi chúng ta tập trung suy tưởng về giá trị của mình, điều này dẫn chúng ta đi sai đường.

Cho nên, hãy dành một chút thời gian xem xét vì sao vấn đề về "giá trị con người" lại không chính xác.

Việc đánh giá hành vi của một người là có lý. Nếu bạn thuê một người thao tác bàn phím, bạn sẽ muốn biết tốc độ đánh máy của anh ta. Nếu bạn thuê một lái xe limousine, bạn sẽ muốn biết kinh nghiệm lái xe của cô ấy. Bạn có thể muốn đánh giá kỹ năng làm cha mẹ của mình và nếu kỹ năng đó kém, thì bạn có thể có biện pháp đổ cải thiện chúng. Bạn có thể đánh giá hành vi của bạn xét như một đầu bếp, một người diễn thuyết trước công chúng, một thọ điện, một người cha hay một tài xế taxi. Thường thì, việc đánh giá các kỹ năng để xem liệu bạn có đang tiến đến mục tiêu của mình hay không là một ý hay. Nhưng chúng ta sẽ/ nên đánh giá giá trị *con người mình* như thế nào?

Mặc dù việc này phổ biến, nhưng việc đánh giá giá trị của bạn dựa trên hành vi của bạn là không hợp lý, vì nhiều lý do. Để làm rõ vấn đề này, tôi đã lục lại những ghi chép của mình từ một lớp triết hồi đại học. Stan Persky, một người thầy lỗi lạc dạy môn đó, luôn có nhiều hiểu biết thông thái để chia sẻ. Đây là tóm tắt những ý chính trong một phần bài giảng của thầy:

> Chúng ta sẽ phải đánh giá tất cả các hành vi của mình từ những hành vi quả cảm nhất cho đến những hành vi phàm tục nhất. Bạn thật sự trưng ra vô số hành vi trong cuộc đời bạn. Chúng ta sẽ phải đánh giá tất cả chúng để có được một giá trị tổng thể về con người bạn. Sẽ không công bằng nếu cho bạn một sự đánh giá chỉ dựa trên một hay hai hành vi nổi bật nhất và lờ đi tất cả chỗ còn lại.

Thậm chí nếu chúng ta có thể liệt kê tất cả các hành vi của mình, thì

chúng ta cũng phải xác định một thước đo đánh giá phổ quát cho tất cả mọi quốc gia, xả hội và quốc tịch để tránh thành kiên hoặc kỳ thị chủng tộc. Sự đánh giá cho mỗi hành vi SC phải là một tiêu chuẩn chung, dù bạn là người lùn pygmy[17] ở chầu Phi hay một cô gái mới lớn trong bữa dạ tiệc trưởng thành ở Paris, Pháp.

- Đánh giá cả hai giới tính như nhau trong *tất cả mọi* lĩnh vực để tránh phân biệt giới tính cũng là một điểm quan trọng.
- Sau đó chúng ta cũng cần đánh giá những phẩm chất như sự quan tâm, lòng trắc ẩn, khoan dung, tha thứ và biết ơn. Sự tha thứ có được đánh giá cao hơn hay thấp hơn so với sự đồng cảm không?
- Động lực của một người cũng đóng một vai trò trong việc đánh giá người đó một cách chính xác. Nếu bạn làm từ thiện để hạ thấp nhóm mức thuế thu nhập của bạn, điều đó rất khác so với việc bạn làm từ thiện vì bạn quan tâm đến những người kém may mắn hơn.
- Ai sẽ là người được chỉ định để làm công việc đánh giá này? Không có chỗ cho sự định kiến hay ưu tiên cá nhân để đánh giá một cách công bằng. Có thể nào thiết kế được mộc thước đo hoàn toàn khách quan không?

Kể cả khi tất cả những điều này *là* có thể, nó vẫn bỏ sót một điểm rất quan trọng: bạn là một người luôn thay đổi, chuyển động với những đức tính luôn ở trong tình trạng dịch chuyển. Làm sao chúng ta có thể áp đặt một sự đánh giá lên toàn bộ con người trên một lát cắt thời gian? Chúng ta sẽ cần phải đánh giá bạn chỉ sau khi tất cả những thông tin sẵn có đã bày ra. Đó sẽ là khi bạn đã qua đời, và lúc đó thì điều đó còn có giá trị gì với bạn nữa không?

Kể cả khi có thể đánh giá giá trị của bạn ngày hôm nay, điều đó sẽ có giá trị gì với bạn? Bạn nhận được một điểm số đánh giá tổng thể GPR (Global Personhood Rating - Đánh giá tổng thể con người) là: "B+". Rồi sao? điều đó giúp ích được gì cho bạn? Nó có ích gì trừ phi bạn muốn chứng minh một số lý do sai lệch rằng bạn có một giá trị nội tại lớn hơn hoặc thấp kém hơn một người khác.

Hai mặt của đồng xu mất trí

Tự hào và hổ thẹn. Sự tự hào có vẻ *bên ngoài* là tích cực và sự xấu hổ nhìn chung được xem là một sự tiêu cực. Tôi nói rằng sự tự hào có "bể ngoài" là tích cực vì đây chỉ là một ảo giác. Cả hai quan niệm thật ra đều dựa trên cùng một quan niệm sai lầm: Giá trị của tôi được xác định bằng giá trị hành vi của tôi.

Tự hào: Tôi thực hiện tốt hoặc xuất sắc hơn, vì thế tôi *là* một người tốt hoặc xuất sắc hơn.

Hổ thẹn: Tôi thực hiện không tốt và sai sót, do đó tôi *là* một người không tốt và khiếm khuyết.

Mọi người có xu hướng không muốn từ bỏ sự tự hào vì họ thích cảm giác được tự hào, chí ít là ngay lúc đó. vấn đề là cũng quan niệm đó lại tạo ra cảm giác hổ thẹn, và nó không chỉ mang lại cảm giác không tốt, mà còn tạo ra các cạm bẫy cảm xúc có thể phá hỏng ý thức về sự chấp nhận bản thân của một người.

Sự tự hào và hổ thẹn là một trò chơi giành lợi thế hoặc thể yếu. "Bố rất tự hào về con vì con đã lấy được bằng tốt nghiệp", người bố nói với con mình. Liệu họ có không cảm thấy tự hào hay hổ thẹn nếu đứa trẻ không nhận được bằng không? Bước vào quan niệm này cũng giống như sa chân

vào vùng cát lún; bạn bị mắc kẹt, vật lộn và bi kéo xuống.

"Tôi tự hào vì những gì tôi đã đạt được", nói cách khác, tôi cảm thấy tốt hơn về bản thân vì những gì tôi đã làm. Quan niệm này sẽ không phải vấn đề miễn bạn là một người đạt được thành tựu cực kỳ cao, hiếm khi mắc sai lầm và luôn đạt được các mục tiêu để ra. Bạn có biết ai còn sống mà phù hợp với định nghĩa ấy không chứ?

Cảm giác tự hào rất dễ chịu bởi nó nâng bạn lên: trao cho bạn một *ý thức* về sức mạnh hay sự ưu việt. Nhưng đây là một ảo giác. Nó hoàn toàn sai vì nó chỉ đơn giản là một lời nói dối (bạn cư xử tốt không có nghĩa bạn là một người tốt hơn) và sẽ đến lúc bạn bị sảy chân, loạng quạng và ngã xuống. Thất bại thảm hại và bạn sẽ hành hạ mình không thương tiếc bằng việc cảm thấy hổ thẹn, cảm thấy như thể bạn *là* một khiếm khuyết và vô giá trị hoặc *là* một thất bại vì bạn đã không làm được một vài việc hoặc đã hành động không hay.

Khi bạn hoàn toàn tin vào quan niệm này, tức là bạn hoàn toàn tin vào một sự phi lý nguy hiểm. Quan niệm này sẽ xé toạc mọi ý thức về sự chấp nhận bản thân và sự tôn trọng tích cực bản thân. Nó sẽ ngăn bạn khỏi điều thật sự quan trọng: sống một cuộc sống hạnh phúc và phong phú với đầy trải nhiệm. Cả sự tự hào và hổ thẹn đều dựa trên ý tưởng sai lầm này: cách tôi hành xử xác định giá trị của tôi.

Khi bạn còn nhỏ cha mẹ, thấy cô giáo, hàng xóm hoặc một người có ảnh hưởng có thể đã nói với bạn khi bạn làm việc gì đó sai, "Con thật hư khi làm thế" Hoặc, khi bạn biết quan tâm và làm việc gì đó đúng, bạn được nghe, "Con thật chu đáo, con thật là một đứa bé ngoan." Cả hai lời này đều liên hệ hành vi của bạn với con người bạn, ý thức về "bản thân" của bạn - và đó là Vấn đề. *

Bạn không phải là một người xấu vì bạn hành xử không tốt, và bạn không phải là một người tốt vì làm được những việc tốt. Có những xã hội không khuyến khích ý thức về "bản thân". Tính chất riêng biệt, tính duy nhất và tính chất cá nhân là có tồn tại, nhưng quan niệm về "cái Tôi" thì không. Một trong những bộ tộc đầu tiên ở Canada, người Modoc, nói chuyện với tư cách "chứng tôi chứ không dùng từ "tôi". Trừ phi bạn là một nhà nhân chủng học, đa số mọi người sẽ khó hình dung về một cuộc sống thiếu đi một thái độ về cá nhân. Hãy hình dung... không có tình yêu thương

dành cho bản thân, không có sự ghét bỏ bản thân. Không có lòng tự trọng hay sự chấp nhận bản thân vì không tồn tại lý tưởng về *cải tôi.* Gần như từ khi sinh ra, chúng ta đã được dạy về khái niệm cái tôi (và bản sao của nó, bản ngã) và kể từ đó nó vẫn luôn là vấn đề.

Rất có thể cha mẹ bạn đã khuyến khích bạn sau những nỗ lực tập đi những bước đầu tiên thành công bằng cách nói. "Con ngoan lắm" hay điều gì đó tương tự. Bạn chỉ đang công thức hóa - những quan niệm sẽ đi theo bạn suốt cuộc đời, và quan niệm cơ bản nhất mà bạn đã được học là: Làm tốt thì bạn là người tốt. Làm không tốt thì bạn là người xấu.

Có nhiều thông điệp tinh tế và gián tiếp trong suốt quãng đời tuổi thơ. Bạn lớn lên cùng các chương trình truyền hình. Truyền hinh dạy bạn cách phán xét bản thân. Hãy dùng loại màu nhuộm tóc này hay mua loại quần bò kia để được chấp nhận, để là bình thường, để là một phần của nhóm. Nếu bạn không làm thế, và thể hiện ra một cá tính riêng khác với mọi người, điều đó sẽ biến bạn thành một người xấu và bạn sẽ bị cự tuyệt. Đa số quảng cáo cố gắng khiến bạn cảm thấy bạn cần đến sản phẩm của họ để được là người tốt, đầy đủ và trọn vẹn. Đây là sự nói khéo để được khen tệ nhất.

"Sự thanh thản là chấp nhận tát cá con người bạn,
từ bỏ cả niềm tự hào lẫn hổ thẹn "
“Tự hào về đức tính tốt của mình cũng giống
như dùng thuốc giải để đầu độc bản thân."

Bcjarrtn Franfcto

Chương 21 NHỮNG MẢNH GHÉP CON NGƯỜI

Khi cho rằng một người hành xử xấu thì anh/cô ta ắt hẳn A là một người xấu, chúng ta biết đây là một lập luận sai. Khi chúng ta nhìn một đứa trẻ 3 tuổi làm đổ cái đèn yêu thích của bạn sau khi bạn đã nhắc nhở nó không được chơi trong phòng khách. Nó đã cư xử không tốt (cha mẹ thường nói, "Con là một đứa bé hư") do đó, nó là một người xấu. Có đúng không? Không!

Thế nếu như quan niệm này được đẩy lên cực điểm thì sao? Hãy làm một phép thử và xem liệu quan niệm này có đúng không nhé. Ted Bundy[18] máu lạnh đã sát hại nhiều phụ nữ. Đây là một trong những hành động tàn ác đáng ghê tởm nhất mà chúng ta có thể nghĩ đến. Hành vi xấu? Cực điểm. Vì thế, hắn ta là một người xấu?

Thế nhưng, nếu chúng ta nói "đúng vậy" thì chúng ta sẽ vấp phải đủ loại phản đối. Đồng ý rằng anh ta là một người xấu bởi đã hành xử xấu nhưng, anh ta cũng hành xử thân ái, quan tâm và chu đáo vào những lúc khác. Tất cả đây đều là những hành xử tốt. Nếu chúng ta giữ nguyên sự nhất trí rằng hành vi tốt tạo nên người tốt và hành vi xấu tạo nên người xấu, *thì* chúng ta sẽ *phải* kết luận rằng khi Bundy đang làm việc tốt - thì anh ta là người tốt. Cảm giác không đúng lắm nhỉ?

Lý do gọi Bundy là người tốt không đúng và lý do gọi Bundy là người xấu cũng không đúng. Bundy đã làm nhiều điều tốt từ việc làm từ thiện cho đến việc dừng xe khi gặp đèn đỏ hay xoa đầu chó. Anh ta cũng đã làm những việc đáng khinh. Nếu chỉ xét về số lượng, thì anh ta đã làm nhiều điều tốt hơn là điều xấu. Điều này là đúng với mọi con người. Nhưng tất cả chúng ta sẽ cùng đồng ý rằng không có chuyện so sánh sự tốt trong việc xoa đầu một con chó với sự xấu trong việc máu lạnh sát hại nhiều phụ nữ. Sự xấu xa trong việc giết người nặng hơn rất nhiều so với sự tốt trong việc xoa đầu một chú chó. Đây là điều không thể bàn cãi.

Bạn có thấy điều gì vừa xảy ra không? Lý luận xoay quanh việc so sánh giữa hai hành động, hai hành vi: đối tốt với con chó và sát hại phụ nữ. Bản thân Bundy đã bị tách khỏi cuộc thảo luận, và lúc này chúng ta đang, một cách chính đáng, bàn luận về hành vi của anh ta.

Điều này không có nghĩa là chúng ta có thể không tống Bundy vào nhà tù cho ngồi đó suốt đời hay đặt anh ta lên ghế điện (mà đó là điều đã xảy ra).

Chúng ta có thể muốn có những hành động trực tiếp và gay gắt, nhưng hãy cùng tập trung vào vấn đề trước mắt: đánh giá hành vi của anh ta.

Khi một cảnh sát chặn đường bạn vì vượt đèn đỏ và viết cho bạn một tấm về phạt, anh ta đang phạt bạn với tư cách là một cá nhân hay phạt hành vi của bạn xét như một người lái xe? Đúng. Hành vì của bạn xét như một người lái xe. Hy vọng là anh ta không đến gần xe bạn, đá vào cánh cửa và nói bạn thật ngu xuẩn. Thật không may, điều này đôi khi xảy ra khi hành động phạm tội nghiêm trọng hơn - một số cảnh sát đánh giá giá trị nghi phạm chứ không phải là xử lý nghiêm khắc hành vi khó chịu của người đó.

Hành vì của một người là tổ hợp cả cái tốt lẫn cái xấu. Do đó, nói một người là tốt hay xấu dựa trên hành vi của cô ấy là một sự khái quát hóa quá mức. Chúng ta thường quá tập trung vào con người thay vì vào hành vi. Khi một đứa trẻ làm tốt, chúng ta có thể nói, "Thật tuyệt! Mẹ yêu con rất nhiều." Khi một đứa trẻ làm không tốt, chúng ta *có th*ể nói, "Như thế là sai vì (một lý do), *và* dù vậy mẹ vẫn yêu con." Theo cách này, đứa trẻ sẽ dễ dàng học được là không nên liên hệ giá trị của bản thân với bạn hay ý thức chấp nhận bản thân hoặc sự tôn trọng tích cực bản thân với hành vi của mình. Nói cách khác, trẻ em có thể yêu thích chính mình và học hỏi từ cuộc sống mà không phải đánh giá về "bản thân" mình. Trong cuốn *Th*ế *Power of Myth* [tạm dịch: Sức mạnh của thân thoại], tác giả Joseph Campbell tin rằng khi người ta tập trung vào việc chứng minh bản thân hay tập trung vào việc cố gắng hiểu được ý nghĩa của cuộc sống, tức là họ đang đi lệch đường. Campbell nói:

"Không phải là sự thống khổ của hành trình kiếm tìm mà là sự sung sướng vô ngẩn trước điều được khám phá. Cuộc sống không phải là một vấn đề phải giải quyết mà là một bí ẩn để sống và khám phá.

Quan niệm về giá trị cá nhân đã tước khỏi chúng ta việc sống và tận hưởng cuộc sống. Tuy về mặt trí tuệ chúng ta có thể hiểu được nó, nhưng xóa bỏ đi tiềm thức ăn sầu về cách đánh giá bản thân và người khác là một cuộc vật lộn có thể kéo dài trong suốt nhiều năm. Tuy vậy, phần thưởng xứng đáng với công sức bỏ ra.

Đổ LỖI CHOAI?

Tìm được "người để đổ lỗi" dường như là một trò tiêu khiển phổ biến trong các nền văn hóa khắp thế giới. Chúng ta dường như muốn đổ lỗi và

gièm pha một ai đó hay một điều gì đó. Đó là một cá nhân. Đó là xã hội. Đó là các công ty thuốc lá hay súng ống. Đó là vì gen. Đó là sự nuôi dạy của họ. Đó là bạn. Đó là tôi.

Một cuộc hôn nhân chấm dứt. Đổ lỗi cho ai đây? Một đứa trẻ 12 tuổi nghiện hút. Đổ lỗi cho ai đây? Một tù nhân 17 tuổi được phóng thích sớm xả súng thỏa thích vào một trường học. Một người đàn ông lập dị giết người - tự tử ở Hollywood. Một đứa trẻ 9 tuổi bị kết án tù vì cướp có vũ trang ở khu vực sinh sống của người Do Thái. Bạn và vợ/chồng bạn đi nghỉ mát và quên không tắt bếp, và nhà bạn bị cháy. Trách ai?

Câu hỏi lỗi tại ai là một câu hỏi lạc lối và ít nhất: đó là một nỗ lực kém cỏi muốn hiểu được chuyện gì đã xảy ra. Trong một thế giới ngày một phức tạp và năng động, không bao giờ chỉ có một nguyên nhân duy nhất cho những phiền não tệ nhất của xã hội. Nhưng đa số người ta vẫn hy vọng rằng nếu người nghiện rượu ngừng uống thứ rượu whiskey có hại đó, anh ta sẽ trở thành một người chồng và một người cha biết yêu thương, biết quan tâm chăm sóc. Nếu chúng ta có thể loại bỏ được thứ ma túy độc hại đó khỏi các trường học, chúng ta sẽ có được những đứa trẻ hạnh phúc, ham học.

Chúng ta tìm kiếm *một thứ nào đó* để đổ lỗi, để vào vai kẻ xấu. Bạn đã bao giờ nghe nói đến con dê tế thần chưa? Trong nhiều nền văn hóa cổ xưa, người ta cho một con dê ăn những thức ăn thối rữa và giết nó để tượng trưng cho sự tẩy uế những bệnh tật trong ngôi làng và để đảm bảo một mùa thu hoạch bội thu. ơ nơi khác, người Do Thái trong ngày Lễ Chuộc Tội, mời một thầy tế trút những tội lỗi của cộng đồng thành phố nhỏ lên một con dê và sau đó thả nó vào một nơi hoang dã vắng vẻ.

Tuy các nghi lễ đã thay đổi, niềm tin đơn giản thái quá đó vẫn còn tồn tại. Chỉ cần đặt *tất cả mọi* vấn đề của xã hội vào *một* nơi, sau đó loại trừ nơi đó. Con dê tế là một gã mặc đồ đen ở miên Tây. Đó là gã du côn trên dường phố. Người bán ma túy cho con cái chúng ta. Đó là rượu hoặc ma túy. Chúng ta muốn tìm một người hay một sự vật và trút tất cả những khó chịu của mình lên "gã kẽ xấu" đó. Hắn ta xấu. Điều đó xấu. Họ xấu. Chẳng phải đây chính là cơ sở cho định kiến hay sao?

Tuy nhiên, với tôi có vẻ như thế giới và những con người sống trong đó là sự pha trộn của những mảng màu sắc trên bảng màu của Mẹ Tự nhiên.

Một cầu vồng: với nhiều màu sắc pha trộn, và không có tính chất tuyệt đối để định rõ được về những gì tạo nên con người bạn, bạn hoặc tôi, con người tôi.

Dưới đây là một giáo lý từ rất xưa của Judeo-Christian: Có một thiên đường và một địa ngục. Người tốt được lên thiên đường. Người xấu xuống địa ngục. Đây là phiên bản không chính thức, không phổ biến - các học giả nghiên cứu Kinh Thánh dĩ nhiên sẽ phản đối điều này - dù đa số các xã hội đều đồng ý với nó theo nghĩa chung chung.

Khuôn mẫu về tốt và xấu phổ biến này được dạy cho chúng ta từ những ngày tháng đầu đời: Chúng ta được nghe qua những cầu chuyện cổ tích, xem những bộ phim về tội phạm cảnh sát phương Tây trên truyền hình và các phim bom tấn của Hollywood tất cả đều mang một chủ đề về sự hoàn toàn tốt và hoàn toàn xấu trong đó. Bạn hoặc là bạn tôi hoặc là kẻ thù của tôi. Bạn hoặc là về phe tôi hoặc chống lại tôi. Dường như việc chọn phe là quan trọng. Không phải hiếm khi những người bạn chung của một cặp vợ chồng đã ly hôn bị lôi kéo đổ đưa ra một quyết định xem họ phải theo phe ai, thay vì hỗ trợ cả hai bên như nhau. Bạn được kỳ vọng phải ở phe này hoặc phe còn lại. Bạn hoặc là trắng hoặc là đen.

Không phải văn hóa nào cũng có lý tưởng về quan điểm trắng đen này. Một biểu tượng chầu Á được nhiều người biết đến là Thái cực.

BẠN Ở ĐÂY *hoặc*



Biểu tượng này là đã có từ hàng nghìn năm nay và biểu hiện cho một góc nhìn đúng hơn về con người. Thay vì có một người xấu và một người tốt, biểu tượng Thái cực đưa ra giả thuyết là trong phần trắng cũng có một chút đen. Trong phần đen cũng có một chút trắng. Trong bản thân biểu tượng, đen và trắng đan xen. Và đó là những gì mà chương này muốn nói đến: Toàn bộ con người bạn. Phần đen trong bạn. Phần trắng trong bạn. Không đổ lỗi.

Không phỉ báng. Không chê bai. Chỉ là một cái nhìn mở chân thật vào bạn, con người mẫu của chúng ta.

Câu hỏi ở đầu mục này là "Đổ lỗi cho ai?" Tôi sẽ cố gắng thuyết phục bạn rằng không chỉ quan niệm về sự đổ lỗi là sai lệch, mà nó còn gây nguy hiểm cho sức khỏe thể chất và cảm xúc của chúng ta. Nó là nguồn gốc của sự trừng phạt (chứ không phải là kỷ luật khuôn phép, mà là một điều khác hoàn toàn). Nó là một mẫu số chung thường thấy nhất trong chứng trầm cảm và mọi dạng tức giận và bạo lực.

Trách nhiệm và sự Đổ LỖI

Khi mọi việc không được như mong muốn, chẳng phải chúng ta phải đổ lỗi và bôi nhọ một ai đó? Chẳng phải có một ai đó có lỗi sao?

Hãy để tôi giải thích sự khác nhau giữa trách nhiệm và sự đổ lỗi:

Giả sử sau hai hay ba tháng bạn vẫn chưa trả tiền hóa đơn điện thoại. Công ty điện thoại ngắt đường dây, điều đó có nghĩa là bạn sẽ phải ra ngoài mất tiền xu để dùng điện thoại công cộng. Bạn CHỊU TRÁCH NHIỆM cho chuyện đó. Đúng.

Nhưng mặt khác, giả sử hai hay ba tháng trời qua mà bạn vẫn chưa trả tiền điện thoại. Công ty điện thoại ngắt đường dây có nghĩa là bạn phải bỏ tiên xu để dùng diện thoại công cộng... VA vì một lý do nào đó bạn trở thành một kẻ đáng khinh, một gã tồi vô dụng lười biếng vì đã đưa ra quyết định đó. Sai! Không đúng!

Có một sự khác biệt lớn giữa việc đưa ra một quyết định, ngay cả khi đó là một quyết định không tốt, và con người bạn. Bạn là chính bạn, không lệ thuộc vào việc bạn co đưa ra một quyết định tốt hay không. Đây là một quan niệm khó tiếp nhận đối với đa số mọi người. Hầu hết mọi điều chúng ta được dạy đều nói lên điều ngược lại. Đưa ra một quyết định tồi, làm hỏng việc, xử lý kém thì bạn *là* một người làm hỏng việc. Về bản chất, sự đổ lỗi là trách nhiệm kèm với sự đáng khinh.

"Dán nhãn cho đồ vật...
chứ không phải con người."

Chương 22 BẠN KHÔNG PHẢI LÀ NHỮNG Gì BẠN LÀM

Tôi thực sự muốn bạn cân nhắc đến cái sai của việc liên hệ .. những gì bạn làm với bản chất con người bạn. Chúng ta đang sống trong một xã hội bám chặt vào ý niệm rằng hành vi của tôi xác định con người tôi theo cách này hay cách khác. Xét về giá trị bề mặt thì điều đó nom có vẻ tốt, nhưng nó trở nên ngày một khó hiểu ngay khi phát sinh một vấn đề nào đó hơi khác một chút.

Chúng ta đều đã từng nghe nói đến có những vận động viên trở nên cực kỳ chán nản vì một tổn thương mà vĩnh viễn loại họ khỏi cuộc chơi. Tuy thế, họ có thể sống một cuộc sống rất bình thường. Họ chỉ là không thi đấu ở mức độ chuyên nghiệp nữa thôi. Những người đánh giá những gì họ làm là ngang bằng với con người họ đang mắc phải một sai lầm nghiêm trọng. Nếu bạn là những gì bạn làm, thì bạn là ai khi bạn không làm những điều đó?

Nhãn mác được sử dụng một cách bừa bãi. "Tôi *là* chuyên gia phân tích tài chính." "Tôi *là* họa sĩ." "Tôi *là* cầu thủ bóng đá." Mỗi khi chúng ta sử dụng "động từ to be" - *tôi là* - tức là chúng ta đang khái quát hóa quá mức. Sự thật của vấn đề là "Một phần thời gian tôi hành xử như một nhà trị liệu", nhưng điều đó không phải con người tôi. Đó là điều tôi làm.

Chúng ta sử dụng các nhãn mác để đơn giản hóa cách diễn đạt của mình. Nếu tôi nói "Tôi là nhà tư vấn" - tất cả mọi người đều hiểu tôi nói thế có nghĩa là gì; đó là nghề nghiệp của tôi. Điều đó không có vấn đề gì. Nó chỉ trở thành một vấn đề đáng kể khi một người đồng nhất với hành vi của mình đến nỗi cá tính của cô ấy hợp nhất với hành vi đó.

Nếu tôi hỏi bạn, "Bạn là ai?" Bạn sẽ nói gì?

Câu trả lời cho câu hỏi này đã khiến cho các triết gia bận rộn trong suốt 5.000 năm. Nếu câu trả lời của bạn bắt đầu bằng, "Tôi là...," thì bạn đã khái quát hóa quá mức. Tất cả những gì bạn có thể nói là, "Tôi là tôi." Bạn được sinh ra là "bạn" và chết đi cũng vẫn là "bạn". Chỉ có thế thôi. Mọi thứ khác là hành vi của bạn, suy nghĩ của bạn hay cảm giác của bạn. Bạn là ai dường như là một phẩm chất không thể định nghĩa được. Nếu các học giả đã không thành công trong suốt 5.000 năm trong việc tìm kiếm câu trả lời, thì tôi cũng sẽ không cố gắng đi tìm nó lúc này. Điều tôi muốn bạn nhận

thức thấy là, hãy chắc chắn bạn không sử dụng những cái nhãn "tôi là.để định nghĩa con người bạn hay sự hiện hữu của bạn. Bạn có sự hiện hữu, hy vọng rằng bạn sẽ tiếp tục duy trì sự hiện hữu của bạn và cố gắng đạt được các mục tiêu của bạn và có được nhiều niềm hạnh phúc nhất với ít sự đau buồn nhất.

Người ta thường gặp rắc rối khi họ bước qua một ranh giới mà họ đã vạch ra cho chính mình rồi sau đó tự dán lên mình một cái nhãn xấu. Bất kể bạn hành xử theo một cách nào đó thường xuyên đến đâu, điều đó cũng không khiến bạn trở thành con người như thế. Nếu trong ngày lễ Halloween tôi hóa trang thành một con voi, đi lại giống một con voi, tạo tiếng động giống một con voi, cố suy nghĩ như một con voi, thì có phải sẽ thật kỳ lạ nếu vào sáng hôm sau tôi nghĩ: "Hôm qua, mình Trông như, hành động như và có âm thanh giống như một con voi; cho nén, mình phải là một con voi." Hôm nay mình sẽ cầm mọi thứ lên bằng mũi." Thật ký dị. Bạn sẽ gọi những người mặc áo khoác trắng đến đem tôi đi.

Hãy tìm những loại câu này trong cách diễn đạt lời nói của bạn và cố gắng thay đổi chúng thành điều gì đó thực tế hơn:

Khái quát hóa quá mức/ Chính xác hơn...
Nhãn dán...

Tôi là một giáo viên. *(Một phần thời gian)* tôi làm công việc dạy học.

Hắn là một gã ngốc khi tạt ngang mũi xe tôi.

Tôi đúng là ngu như lừa vì đã quên mất cuộc hẹn

Tôi là một thằng ngốc vì đã gây ra sai lầm đó.

Anh ấy là một thiên tài.

Tôi không thích anh ta tạt ngang mũi xe tôi.

Tôi ước chi mình đã không quên cuộc hẹn.

Mắc sai lầm là chuyện bình thường và tôi chỉ đang thực hành việc có thể mắc sai lầm mà thôi.

Anh ấy có phẩm chất như một thiên tài.

Chương 23 BẠO Lực LỜI NÓI

Gậy và đá có thể đả thương tôi, nhưng những lời hạ nhục[19] sẽ không bao giờ làm tổn thương tôi" là câu nói của nhiều học sinh ở trường học. Điều này cơ bản là đúng chỉ khi người gọi bạn bằng những cái tên không phải là bạn!

Điều quan trọng là bạn không bị trượt vào thói quen tự hạ thấp hay trừng phạt bản thân bằng cách tự hạ nhục (hoặc thái độ nào đó tương tự). Đôi khi chúng ta nói những điều như, "Sao mình ngu thế nhỉ?" hay "Mình đúng là ngốc thật" hay "Mình thật ngớ ngẩn khi làm thế." Đôi khi việc đó bắt đầu bằng những cái nhướn mày, một nụ cười và giọng nói nhẹ tênh. Chúng ta cố gắng để tỏ ra vui vẻ về một điều ngớ ngẩn mà mình đã làm trong khi vẫn ý thức rằng mình chịu trách nhiệm về nó. vấn đề chính là ở chỗ này: Chúng ta tự hạ nhục và tự nhận xét có tính chất làm nhục. Chúng ta sẽ không để cho ai làm thế với mình và kể cả khi nghe có vẻ vui, thì chúng ta cũng không thích điều đó. Đó là sự không tôn trọng.

Một sự tự hạ nhục một cách "vui vẻ" vào lúc này lúc khác có thể biến thành một thói quen thừa nhận lỗi sai một cách "dễ thương". Qua thời gian, lối nghĩ đó dần dẩn ăn vào hình ảnh cá nhân. Đối với một số người, đó thật sự chỉ là một cách tự bôi xấu. Tuy thế cách nói đó xuất hiện ở đó vì có những điều đang vận hành bên dưới: một hình ảnh cá nhân liên tục bị suy yếu.

Chẳng phải sẽ thú vị sao khi người ta nói một câu như thế? Có vô số cách để thừa nhận lỗi sai một cách vui vẻ mà không hạ nhục bản thân, nhưng một số người lại làm việc này một cách tự động. Thói quen này có thể là vô thức, nhưng nó có ở đó vì cá nhân đó tin vào nó ở một mức độ nào đó. Kể cả trong trường hợp tích cực nhất, thì sự tự bôi xấu sẽ không bao giờ tạo được một sự tích cực, và có khả năng sẽ tạo ra một sự tiêu cực đáng kể.

Nếu bạn có con, và nó nói về một người bạn của bạn là cô ấy ngốc, kể cả khi đó chỉ là vui vẻ, bạn cũng có thể thấy điều đó thật hỗn láo. Dù bạn có giải thích theo cách nào, thì việc hạ nhục người khác thể hiện sự không tôn trọng. Cho nên, đừng bao giờ hạ thấp mình. Điều đó là không cần thiết và có khả năng gây hại, kể cả khi chỉ là đùa giỡn. Hạ nhục người khác bằng cách gán tên cũng không khác điều này. Cũng như sự hạ thấp bản thân, sự

hạ nhục bằng cách gán tên là một dạng đổ lỗi và kết tội. Thông điệp rằng bạn *là* một kẻ ngốc vì đã hành động ngu ngốc, và đương nhiên, điều này là không đúng. Tôi muốn bạn nghĩ về sự hạ nhục bằng cách gán tên như chính bản chất của nó: là bạo lực bằng lời nói. Nếu một sự bạo lực không cần thiết là trái đạo đức hay không đúng với luân lý, thì bạo lực bằng lời nói cũng vậy.

Nếu có một sự tức giận bùng nổ trong cảm xúc, thì tính chất bạo lực sẽ trở nên rõ ràng ngay lập tức. Khi một người mẹ khiển trách bằng cách nói con mình là ngu - thì đứa trẻ bắt đầu liên hệ hành vi của mình với con người mình. "Nếu mình cư xử ngốc nghếch, thì mình là đứa ngu" là kết luận sai lầm của đứa trẻ. Đứa trẻ cũng sẽ có xu hướng tiếp thu triết lý mới học được này, và lần sau khi nó hành xử không tốt, nó sẽ hành động bạo lực bằng lời nói với chính mình và tự nhiếc móc bản thân. Bạn có cha hoặc mẹ hay những người quan trọng khác trong cuộc đời bạn là người hay phê bình không? Chắc chắn nhất là bạn đã học tính tự phê bình từ họ.

Một vấn đề quan trọng mà đôi khi bị bỏ qua là: khi một người cha/mẹ mắng mỏ con mình, đứa trẻ cảm thấy tệ va se dẫn đến việc nó liên hệ cảm giác tệ đó với người cha/ mẹ đó. Như vậy thật không hay! Nếu có nhiều sự phê bình xảy ra giữa hai người có cùng địa vị xã hội, thì một sự cãi cọ nao đây — trực tiếp hay gián tiếp, bằng lời, về cảm xúc hay thể chất - thường sẽ chực xảy ra.

Nếu một người cha/mẹ gọi người đang lái một chiếc xe khác là gì đó với thái độ hạ nhục, tuy người lái xe kia có thể hoàn toàn không biết tới sự hạ nhục đó, đứa trẻ trong xe bạn lại không thế, và một lần nữa sẽ có xu hướng tiếp thu thái độ đổ lỗi: hành xử xấu thì *l*ừ một người xấu. Dù bạn có nhìn việc đó theo cách nào, thì việc hạ nhục vẫn đóng vai trò là một cái gương xấu cho người khác; nó là một dạng bạo lực trái với nguyên tắc xử thể và có xu hướng tạo ra những cảm xúc tiêu cực và một hình ảnh cá nhân yếu đuối hơn trong người khác và trong bản thân chúng ta.

Hãy cố gắng không vận mọi chuyện vào mình. Hãy bỏ tính cá nhân ra khỏi nó. Thay vì nói, "Hắn ta là một gã xuẩn ngốc khi tạt ngang mũi xe tôi như thế" hãy cố nói "Tôi không thích cách lái xe của gã đó." Một đằng là công kích vào cá nhân và đằng kia là bày tỏ quan điểm về hành vi của một người khác. Câu đầu tiên là phi logic và mang tính công kích, câu thứ hai là một quan điểm hay sự thật không mang theo sự công kích cá nhân.

Điều thể giới *Không* cần có thêm

Có một sự khác nhau đáng kể giữa một lời phê bình và một lời chỉ trích[20]. Phê binh là sự đánh giá về một điều gì đó, dựa trên các thể mạnh và điểm yếu. Chỉ trích cơ bản là việc tìm lỗi sai của bạn. Cái trên thường giúp cho sự việc thay đổi tích cực. Cái sau có xu hướng tiêu cực kèm với một chút tích cực (nếu có).

Có ai muốn bị chỉ trích không? Một lúc nào đó bạn hãy thử đứng lên trong nhóm và hỏi câu hỏi đó: "Ai ở đây muốn tôi đến và chỉ trích trong 10 phút?" Tôi đoán là sẽ không có nhiều người giơ tay. Nếu sự chỉ trích là một điều tích cực thì bạn sẽ được một đống người giơ tay.

Thế còn "sự chỉ trích có ích hay tích cực" thì sao? Tôi không nghĩ người ta muốn bị bất kỳ loại chỉ trích nào, dù tích cực hay gì đó khác. Tôi nghĩ người ta sẽ muốn được tán dương vì đã nỗ lực làm một việc gì đó và sau đó, *có l*ẽ, họ sẽ muốn thông tin về cách cải thiện. Đây là kịch bản khả quan nhất. Lưu ý tôi nói từ "có lẽ". Không phải ai cũng muốn hoặc cảm kích về những lời khuyên được cho đi một cách tự nguyện về việc họ có thể cải thiện như thế nào.

Người ta dường như rất hào phóng khi ban phát sự chỉ trích. Bạn có nhớ lúc bạn làm điều gì đó sai hồi còn đi học không? Thường thì, có cả tá đứa

bạn ở đó để chỉ nó ra cho bạn - và cứ nhắc đi nhắc lại việc đó trong nhiều ngày trời — cứ như thể bạn không nhận ra điều đó vậy. Khi là thanh niên bạn làm lõm xe hơi của bô mẹ và sự chỉ trích sau đó nhiều đến dư thừa, như thể bạn cô tình làm lõm xe để mời những sự chỉ trích vào vậy. Người ta nói chung thường quá sẵn lòng để chỉ trích và còn do dự hơn nữa trong việc tán dương. Sẽ có vẻ như triết lý của chúng ta là thà chỉ trích sai. Chúng ta sẽ không muốn vô tình tán dương khi không có lý do xác đáng, không tự nguyện hay không ngờ tới, chúng ta có làm không? Đó sẽ thật sự là một bi kịch phải không? Rõ ràng tôi đang chia phe khi chỉ ra rằng sự ám ảnh với việc chỉ trích của chúng ta là ngu xuẩn và rằng tán dương sai thì vẫn tốt hơn.

Chỉ trích vốn gắn liên với sự đổ lỗi. Sự chỉ trích tự nó không cấu thành sự đổ lỗi, nhưng cá nhân bị chỉ trích sẽ thường xuyên tự bôi xấu mình và cảm thấy rằng cô ấy phần nào là một con người kém giá trị. Sự chỉ trích là một điều mà thế giới không cần có thêm. Nếu bạn ngẫm lại, thì thật sự không thiếu những lời chỉ trích. Thực vậy, chúng ta có xu hướng dự trữ nó - ghi nhớ mọi điều sai dù là nhỏ nhất. Đức Chúa cấm chúng ta được quên khi chúng ta hay ai đó khác mắc sai lầm. Nếu phải tính, thì chúng ta có thể tính ra được điểm số cho lần mắc lỗi tiếp theo và thật sự sa vào một sự hạ nhục và đổ lỗi nặng nề.

Tuy tôi đang nói đùa vui về sự chỉ trích mang xu hướng xã hội của chúng ta, nó lại không hề buồn cười chút nào. Sự chỉ trích khiến chúng ta tập trung mãi vào lỗi sai, thay vì vào giải pháp và phát triển ở chúng ta những cảm nhận khiến chúng ta không tìm ra được các giải pháp, đồng thời còn khuyến khích người khác cũng phê phán theo.

Nếu bạn tin rằng đưa ra một lời phê bình là thích hợp hoặc việc nói lên sự không hài lòng của bạn là quan trọng, thì dưới đây là một số điểm bạn cần ghi nhớ:

1.Phê bình ít thôi; và khen ngợi thật nhiều.

1.Chỉ tập trung vào hành vi chứ không tập trung vào cá nhân.

1.Khen ngợi nỗ lực của người đó, sự cố gắng hay mục đích tích cực của anh/cô ấy.

1.Giải thích vì sao bạn nói lên ý nghĩ của mình.

1.Đưa ra các ý tưởng về việc làm sao để đạt được các kết quả tốt

hơn vào lần sau.

1.Khen ngợi và bày tỏ sự đánh giá cao đối với cá nhân đó.

Người Phát-xít tự cao Tự ĐẠI

Vài năm trước, một thân chủ của tôi dành phần lớn thời gian khóa điều trị của mình để bày tỏ một cách đanh thép rằng cô ấy là một người nhỏ nhặt vô giá trị như thế nào. Cô ấy bộc lộ rằng cô ấy là một người mẹ, người vợ, và người nhân viên vô dụng thế nào. Có những lúc cô ấy còn có vẻ tức giận với chính mình. Sau đó tôi chen ngang với một bình luân mà cô ấy thật sự không ngờ đến.

Lời nói rất nhẹ nhàng nhưng nhấn mạnh một cách chắc chắn, "Chị biết đấy, tôi không nghĩ tôi từng gặp một ai tự cao tự đại như chị." Mặt cô ấy ngây ra. Cô ấy không biết phải nói gì. Cô ấy vừa mới nói với tôi xong là cô ấy tin rằng mình vô dụng đến thế nào. Làm sao tôi lại nghĩ cô ấy tự cao tự đại cho được?

Liệu cô ấy có bực mình rồi nhiếc móc tôi nếu tôi nói với cô ấy rằng tôi đã mắc một sai lầm ở một việc nào đó không. Cô ấy nói. "Hoàn toàn không." Vì sao không? Vì những người nông dân hèn mọn, không xứng đáng, dễ sai lầm như cô ấy *thì có thể* làm hỏng chuyện chứ không phải những người thời lưu, thánh thiện như tôi.

Mỗi khi bạn quở trách gay gắt bản thân hay bôi xấu bản thân vì mắc lỗi, dù là lỗi gì, bạn hành động như thể bạn có đặc quyền trên hành tinh này theo một cách nào đó và *không nên* mắc sai lầm. Như thể bạn tốt hơn tất cả những người khác vì, rốt cuộc thì, những người khác được phép, và thật ra là, có thể mắc sai lầm. Nếu chúng ta đều là con người và là con người không ai trong chúng ta hoàn hảo cả, do đó về lý thuyết thì chúng ta đáng lẽ phải mắc sai lầm trong lúc đang sống. Điều đó là không thể tránh được.

Cho nên, là một con người không hoàn hảo, mắc sai lầm, vấp váp, vì sao chúng ta lại *không nên* mắc sai lầm? Dĩ nhiên không có lý do gì mà chúng ta *không nên* mắc sai lầm. Không mắc sai lầm thì vẫn tốt hơn và có lợi hơn, nhưng là con người, bạn sẽ mắc sai lầm.

"Nhưng tôi biết mình hơn ai hết. "

Lời cãi này thường đến từ một người đang muốn chứng tỏ vì sao anh/cô ấy thật sự là một người vô giá trị. Lấy gì để nghĩ rằng chỉ vì một người biết mình hơn thì anh/cô ta sẽ không lặp lại lỗi lầm hết lần này đến lần khác? Chỉ vì chúng ta biết mình hơn không có nghĩa là chúng ta sẽ quên, không để ý đến hay đơn giản là không rút được kinh nghiệm gì từ những lỗi lầm của mình và sau đó lặp lại lần nữa. Đó là điều mọi người vẫn làm. Lần nữa và lần nữa và lần nữa! Dù gì, vì rút ra bài học từ những sai lầm là một ý hay, chúng ta nghĩ rằng chúng ta hoàn toàn nên làm thế.

" Nhưng không có lý do để bào chữa cho việc không rút ra bài học gì từ những sai lầm của mình.

Tôi ước gì chúng ta liên tục học hỏi từ những sai lầm của mình và không bao giờ lặp lại chúng, nhưng đó không phải là vấn đề. Đôi khi chúng ta làm được và chúng ta tiến bộ. Đôi khi chúng ta không, và lặp lại cùng một lỗi lầm cho đến khi chúng ta học được gì đó từ nó. Dù thế nào, việc hạ thấp giá trị của mình sẽ không giúp ích được gì cho bạn.

Khi bạn bôi xấu bản thân, bạn đang hành động như một Hide tí hon. Một người Phát-xít. Có điều gì đó sai và bạn sẽ nổi cơn tam bành và tự đánh đập

bản thân. Chẳng phải những người ủng hộ chủ nghĩa phát-xít có quan điểm là có những người cao cấp, tốt, xứng đáng và có những người xấu, không xứng đáng, có khuyết điểm hay sao? Những người tốt - những người Aryan, và những người xấu - người Do Thái. Những người tốt - da trắng, và những người xấu - da đen. Lối suy nghĩ không hoàn thiện, cực kỳ nguy hại, mang tính hủy hoại và nguy hiểm này là bản chất đằng sau tất cả các loại đổ lỗi: Có những người tốt luôn làm đúng và xứng đáng có được điều tốt đẹp và có những người xấu làm hỏng việc và chắc chắn bị lên án.

Khi một ai đó mắc sai lầm trong cuộc sống, sẽ thường có những hậu quả tự nhiên hoặc hậu quả do con người tạo ra. Tôi không gợi ý việc áp dụng các hậu quả cho các lỗi sai dù theo cách nào. Thật ra, các hậu quả không tốt giúp người ta rút ra bài học từ những sai lầm của mình. Đức Phật nói, mà điều này đã được các nghiên cứu tâm lý học hiện hành chứng minh, rằng sẽ là không sáng suốt khi can thiệp vào hành vi của một người và hậu quả của hành vi của người đó. Đây là một quy tắc ngón tay cái hay. Nhận lấy hậu quả là cách mọi người học hỏi. Điều tôi đang nói là, cố làm cho một người tốt lên bằng cách bôi xấu và công kích dù bằng bất kỳ cách nào là một việc làm không lành mạnh.

Cuối thập niên 1980, triết gia Friedrich Wilhelm Nietzsche, đã nói như thế này về sự trừng phạt, mặc dù những lời của ông cũng đúng với sự đổ lỗi:

"Đừng tin những người có sự thôi thúc trừng phạt mạnh mẽ. Kết quả rõ ràng của sự trừng phạt ở con người và thú vật là làm tăng thêm nỗi sợ hãi, mài sắc thêm sự gian sảo, thành thục hơn sự ham muốn; cho nên đúng là sự trừng phạt thuần hóa được con người, nhưng không khiến anh ta 'tốt hơn'."

Chương 24 XÓA BỎ LỜI KẾT TỘI

Từ rất lâu rồi có những chủ đề mà nói chung không nên .. đem ra thảo luận trong bất kỳ bối cảnh nào, như tôn giáo, chính trị, nạo phá thai và tử hình cùng những thứ khác. Tôi thấy rõ ràng rằng một khi trí óc con người đã quyết định tin vào một điều gì đó thì nó sẽ không chấp nhận những quan điểm khác chống lại nó. Hiếm khi có những ngoại lệ. Bất kể logic của một người có hợp lý và thấu đáo đến đâu, nếu một người khác đã quyết định tin theo một quan điểm ngược lại, thì sự thật, logic và suy nghĩ hợp lý không có chỗ đứng trong cuộc tranh luận đó.

Rất nhiều người thậm chí còn khá hẹp hòi và tức giận mỗi khi một người khác có một ý kiến đối lập. Tôi thấy thật ngạc nhiên khi chúng ta lại bị sốc vì một người mắc sai lầm ngớ ngẩn hay nói hớ trong xã giao hơn là vì một người mắc lỗi trong logic và lý luận. Nếu bạn nằm trong phần da số những người nghiện đổ lỗi cho bản thân hay cho người khác về nghĩa đen, thì tôi khuyên khích bạn bỏ đi những triết lý đổ lỗi không có cơ sở đó và tiếp thu một chiến lược lành mạnh hơn, hợp lý hơn và thiết thực hơn. Để loại trừ triết lý đổ lỗi, điều quan trọng là làm ba việc này một cách thường xuyên cho đến khi các quan niệm đổ lỗi bị xua đi khỏi ý nghĩ của bạn:

- Ngừng tán thành những quan niệm của sự đổ lỗi.
- Suy nghĩ lại và không thừa nhận ý niệm đổ lỗi mỗi khi bạn đổ lỗi hoặc nghĩ đến đổ lỗi.
- Thực hành nói và nghĩ theo những cách có thể tách bạch hành vi của một người với bản chất của anh/cổ ấy (chẳng hạn, tôi không biết rõ về Jim nhưng tôi không thích những gì anh ta đang làm).

Đổ LỖI LÀ TRÁI ĐẠO Đức

Nếu bạo lực một cách không cần thiết với người khác là trái đạo đức, thì bạo lực ngôn từ cũng vậy, cũng là trái đạo đức, đối với bạn lẫn đối với người khác. Bạn là con người và như thế bạn được phép mắc sai lầm. Lòng khoan dung và sự tha thứ được dành cho tất cả mọi người chứ không chỉ một số ít người được chọn. Tất cả chúng ta đều hành xử không tốt vào lúc này lúc khác và vì thế, điều quan trọng là cho phép bản thân được là con người, sau đó tha thứ cho chính mình, nhận những kết quả cho hành vi của mình, hy vọng sẽ rút ra được bài học từ nó và rồi bước tiếp.

Chúng ta không hoàn hảo

Không ai trong chúng ta là Đức Chúa chúng ta đều sai lầm và sẽ tiếp tục mắc sai lầm, đủ mọi loại sai *có* lý do vì sao họ gắn tẩy vào bút chì một lỗi sai chính là con người tha thứ là điều thiêng liêng thần thánh - không phải là một triết lý tệ điều này không có nghĩa rằng chúng ta nên tiếp tục mù quáng bỏ qua những lỗi sai Tất nhiên điều quan trọng là hành động và sửa chữa những chỗ sai và xấu của xã hội, nhưng dành hết hiện tại của mình cho sự tự kết tội bản thân là một điều gây rối trí và là một sự lãng phí thời gian.

SỰ Đổ LỖI LÀ PHẢN TÔN Giáo

Tất cả các tôn giáo lớn trên thế giới đều nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta đã phạm lỗi và rằng sự có tội - phán xét một người cùng hành vi của người đó - là sai trái.

"Phúc thay ai xót thương người khác...

"Anh em đừng phán xét, để khỏi bị Thiên Chúa phán xét.

'Ai trong các ông sạch tội, thì cứ việc lấy đá mà ném trước đi.

John 8:7

Khi chúng ta đổ lỗi, tức là chúng ta phán xét, *và* chúng ta ném đi hòn đá đó.

sự Đổ LỖI KHIÊN HÀNH VI KHÔNG TốT TồN TẠI MÃI

Nếu bạn tin rằng bạn là một người xấu vì đã làm một điều xấu; vậy, người xấu thì làm gì... nhiều điều xấu hơn. Khi chúng ta bôi xấu bản thân hay một người khác, thì chúng ra có xu hướng cảm thấy tệ. Khi chúng ta cảm thấy tệ và tập trung vào việc xấu mà chúng ta đã làm, chúng ta đang tự làm mình xao nhãng khỏi việc tập trung vào giải pháp. Thêm nữa, khi chúng ta cảm thấy tệ, chúng ta có xu hướng kém tự tin đi và có xu hướng cảm thấy yếu đuối hơn. Nếu chúng ta không thừa nhận một thói quen hay một hành vi xấu thì đây chính xác là điều ngược lại của điều trên: cảm thấy mạnh mẽ hơn và tự tin hơn.

Những NGƯỜI HAY ĐỔ LỖI LÀ MỘT TấM GƯƠNG Tồi

Những người xem việc đổ lỗi là một triết lý sống hoặc thường xuyên thể hiện sự khinh miệt trong cuộc sống có xu hướng có con cái sẽ đi theo hệ thống niềm tin này. Cũng giống như những người nghiện rượu có tỉ lệ con cái lớn lên cũng nghiện rượu cao hơn hoặc những người cha mẹ trầm cảm, trì trệ nuôi dạy được những đứa con trầm cảm trì trệ, thì những người hay đổ lỗi cũng thế. Trẻ con bắt chước và tiếp thu hệ thống niềm tin của cha mẹ chúng bất kể người cha mẹ ấy có nói gì. Trẻ em sao chép những sắc thái trọng âm nhỏ nhất trong chất giọng, âm thanh chẽn đạt khi nói và biểu cảm gương mặt. Không có gì đáng ngạc nhiên khi những người hay đổ lỗi nuôi dạy nên những đứa con hay tự phê bình, khinh người, những người có thể đã không phải sống nhiều năm trong đau khổ nếu cha mụ họ ít phán xét hơn trong cuộc sống.

Cố GắNG KHÔNG BAO Giờ PHÁN XÉT NGƯỜI KHÁC TỐT XấU.

Việc phán xét người khác đơn giản là vô lý. Phán xét hành vi của họ thì rất có lý. Thật ra, điều quan trọng là đánh giá hành vi của chúng ta là đúng/ sai, tốt/xấu, thực tế/ không thực tế, thiết thực/không thiết thực hay có ích/ gây hại. Những người này có thể thi thoảng làm những điều xấu. Điều này không đột nhiên biến họ thành người xấu, họ chỉ là những người làm điều xấu thôi. Sẽ là một sự khái quát hóa quá mức và phi logic khi phán xét toàn bộ con người dựa trên một vài hành vi được chọn. Theo cách ấy chúng ta tránh cả sự tự hào lẫn sự kiêu căng tự phụ và cố gắng hướng đến mục tiêu

của chúng ta là tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc, phong phú và trọn vẹn.

LƯU Ý: Suy xét và phán xét

Một số người tin rằng sự suy xét và phán xét là như nhau. Cách sử dụng thường xuyên và không chính thức của suy xét là: "Theo suy xét của tôi thì..." Do đó "suy xét thường được dùng như một *quan điểm* sau khi đã qua cân nhắc. Điều quan trọng là bạn đưa ra các suy xét, mà khác hẳn với sự phán xét.

Khi một người phán xét, điều đó ám chỉ rằng người đó đang đưa ra một mệnh lệnh đạo đức; một sự chuyên chế khái quát quá mức về *sự thật đạo đức* mà không có đủ thống tin, hiểu biết, sự sáng suốt hay sự nhận thức sâu sắc về tình huống.

"Sự phán xét và tự cho mình là đúng luôn đi đôi VỚI nhau, Trừ phi bạn là người hoàn hảo và không có khiếm khuyết, bằng không bạn hãy bỏ đi cả hai điều ấy"

“TÔI LÀM GÌ?”

- Hãy tự nhắc mình rằng những người bạn tiếp xúc chỉ đơn giản là thể hiện ra nhưng hành vi mà bạn thích hoặc không thích. Hành vi này không nói lên con người họ.
- Không gắn nhãn mác (chẳng hạn, không ra gì, ngu, thiên tài, V.V..) lên người khác và bản thân.
- Ý thức rằng tất cả mọi người đều có một sự pha trộn nhưng đức tính tốt và xấu.
- Loại bỏ mọi lơi góp ý làm bẽ mặt, hạ nhục hay bôi xấu khỏi ý nghĩ và lời nói của bạn.
- Luyện tập khen ngợi bản thân và người khác, kể cả nhưng ứng xử tích cực nhỏ có vẻ như không đáng kể. Khen ngợi sự cố gắng, không kể đến và không phụ thuộc vào kết quả.
- Nói theo hướng "anh ta ứng xử không tốt" hoặc "tôi không thích điều cô ấy làm", thay vì "Tôi không thích cô ấy/anh ấy vì đã làm việc đó."
- Giải thích quan niệm về sự đỗ lỗi - rằng một người và hành vi của anh/cô ấy không phải là một - với người khác.

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC

Việc đánh giá giá trị con người là một thói quen sai lầm và nguy hiểm.

Không thể đánh giá hoàn toàn một con người, nhưng đánh giá một hành vi cụ thể nào đó lại khá dễ.

Cả sự tự hào và hổ thẹn đều là những quan niệm không đúng, nó đánh giá một người dựa trên hành vi của người đó.

Một người không bao giờ là tốt hay xấu dựa trên hành vi hay bất kỳ điều gì khác; một người chỉ tồn tại cùng với nhiều hành vi đa dạng khác nhau.

Bất kể một người có ứng xử xấu thế nào, nó cũng không khiến *người đó* là người xấu.

» Bất kể một người ứng xử tốt đẹp đến dâu, điều đó cũng không làm *người đó* là người tốt.

- Không có sự đổ lỗi, tuy vậy có thể có trách nhiệm.

Sự đổ lỗi không lành mạnh: người đưa ra quyết định xấu là người xấu.

Có trách nhiệm lành mạnh: đưa ra một quyết định và có trách nhiệm với nó, dù tốt hay xấu.

Ai cũng là một sự pha trộn của các phẩm chất và hành vi tốt lẫn xấu.

Nói rằng bạn *là* một giáo viên" là một sự khái quát hóa quá mức; bạn chỉ thể hiện những hành vi đó trong một phần thời gian.

Nếu bạo lực không cần thiết là vô dạo đức, thì bạo lực ngôn từ cũng là vô đạo đức, bất kể nó hướng đến ai.

Hãy giảm thiểu tối thiểu mọi dạng thức chỉ trích, thường xuyên thực hành sự khen ngợi.

Tự đổ lỗi cho bản thân là một dạng tự cao tự đại phát-xít.

Sự đổ lỗi là vô đạo đức.

Chúng ta đều không hoàn hảo.

Sự đổ lỗi là phản tôn giáo.

Sự đổ lỗi có xu hướng kéo dài mãi hành vi xấu.

Những người hay đổ lỗi tạo ra một tấm gương xấu.

Không bao giờ phán xét người khác là tốt hay xấu, chỉ gắn mác như thế cho các hành vi của họ.

PHẦN VI Cạm bẫy TRẦM CẢM

Lời đề mục

Nhìn chung, người ta dường như có nhiều cảm xúc không rõ rệt hay các cảm xúc "vô nghĩa". Trừ phi có một cảm xúc dễ nhận thấy như hạnh phúc, hứng thú, lo âu hay tức giận, nhiều người có xu hướng chỉ cảm thấy "bình thường". Dạng như vô cảm. Không có một cảm xúc cụ thể nào vào lúc đó. Họ không cảm thấy VUI hay buồn, bình thản hay xáo trộn một cách rõ rệt. Chỉ là bình thường thôi. Sự "bình thường" đơn giản này, thường là, trầm cảm ở mức độ thấp. Họ không ngồi thu lu khóc một góc hay định sẽ tự tử, chỉ là cảm thấy bình thường thôi.

Trong một tuần tỏi, hãy để ý xem nhưng lúc nào thì bạn thấy mình có sự không rõ rệt về cảm xúc hay vô cảm này. Hãy đặc biệt chú ý đến các ý nghĩ của bạn. Chúng có thể thường xuyên đến mức trở thành thông thường và gần như không thể nhận thấy, nhưng chúng có ở đó. Hãy để ý xem liệu các ý nghĩ của bạn có phản ánh một sự chỉ trích bản thân, mệt mỏi hay chán nản với hoàn cành hay cảm thấy buồn vì những vấn đề của người khác hay không.

"Tôi sẽ bàn về sự trầm cảm bằng những từ ngữ chung .. chung hơn - cảm thấy buồn, trầm, nản, vô nghĩa, tô liệt cảm xúc, lãnh đạm, thờ ơ, không hứng thú, xa cách, chai lì, uể oải về cảm xúc. Tất cả đầy đều là những biểu hiện của trầm cảm, thường là dạng thường gặp và nhẹ nhàng nhất của nó. Tuy nhiên, mục này có thể áp dụng được cả cho lúc bạn đang trầm cảm nặng lẫn lúc bạn chỉ đang "rất chán nản buồn bã".

Đã đến lúc để giải quyết sự trầm cảm gây tai hại cho một bộ phận lớn trong chúng ta. Đa số mọi người thậm chí còn không ý thức được rằng họ đang bị trầm cảm cấp độ nhẹ. Dưới đây là một bài kiểm tra nhỏ: Nếu bạn không cảm thấy vui hay một cảm xúc cụ thể nào khác một cách rõ rệt, rất có thể bạn đang trầm cảm, ở mức độ nhẹ hoặc đáng kể.

Trầm cảm gây hao tổn năng lượng, cho nên đơn giản là người ta thấy mình càng ngày càng làm được ít đi; thấy mình ít can dự vào cuộc sống hơn khi già đi, kém năng động, kém sáng tạo, kém hăng hái nhiệt tình say mê, chán nản. Một cách không hay biết, sự u sấu này, điều đã tạo ra không biết bao nhiêu khán giả xem truyền hình, đã trở thành một thứ thuốc phiện cho mọi người. Sự vô nghĩa về cảm xúc này đã trở thành một tiêu chuẩn, và ít người nhận ra tính nghiêm trọng của tình trạng này.

Bạn nghĩ ai cười nhiều hơn? Trẻ em hay người lớn? Đúng rồi. Là trẻ em. Khi bạn còn nhỏ, bạn không nghĩ, "Chà, mình không thể chờ được đến lúc mình lớn lên và cười ít đi!" Nhưng bằng một cách nào đó, đó là điều đã xảy ra với bạn hay với một số người mà bạn biết.

Có thể có nhiều nguyên nhân sinh học cho sự trầm cảm ở nhiều mức độ. Hãy LUÔN KIỂM TRA VỚI BÁC SĨ. Dù sự u sầu của bạn là có nguyên nhân sinh lý hay không, sẽ có một sự thay đổi trong suy nghĩ của bạn, và đó là điều mà bạn có một chút kiểm soát. Đây là điều mà chúng ta sẽ xem xét trong mục này: các loại ý nghĩ dễ gây ra trầm cảm.

Dù trầm cảm thể hiện ra ở mức độ nhẹ nhất khi bạn chỉ cười ít đi, hay ở mức dữ dội khi một người khóc lóc suốt cả ngày, thì điều quan trọng là áp dụng một vài cách tiếp cận cùng một lúc. Bạn sẽ muốn kết hợp các triết lý mới hay các chiến lược tư duy mới cùng với việc thực hành những hành vi hỗ trợ cho những thái độ quan điểm đó. Khi các thái độ quan điểm và hành vi trùng khớp với nhau trong một giai đoạn thời gian, thì các cảm xúc sẽ bắt đầu thay đổi. Hãy thực hành cách nghĩ mới. Thực hành những hành vi mới

và các cảm xúc sẽ thay đổi theo sau đó.

Có một số loại suy nghĩ sai lạc cụ thể đúng với tất cả các cạm bẫy cảm xúc. Hãy đặc biệt chú ý nhận diện những quan niệm vô lý này và loại bỏ chúng.

Chương 25 Tự BÔI XẤU BẢN THÂN

Nhà tâm lý học Tiến sĩ Paul Hauck trong cuốn sách mẫu mực của mình có nhan đề *Overcoming Depression* [tạm dịch: Vượt qua trầm cảm] đã làm một việc tuyệt vời là xé nhỏ sự trầm cảm, và là một cuốn sách "phải đọc" cho bất kỳ ai đang gặp phải trạng thái trầm cảm này. Để lại yếu tố xác định về mặt sinh lý của sự trầm cảm cho bác sĩ của bạn, nói một cách tâm lý học thì có bốn nguyên nhân có quan hệ với nhau gây ra trầm cảm:

- Tự bôi xấu bản thân.
- Cảm thấy tội nghiệp cho bản thân.
- Cảm thấy bất lực.
- Cảm thấy tội nghiệp cho người khác.

Những niềm tin có liên quan đến sự chán nản là:

- Một niềm tin tha thiết vào sự thấp kém của bản thân (xem Phần I & V).
- Tin rằng không có được điều mình "cần" là một điều "tồi tệ" (xem Phần III & IV).
- Tin rằng mọi thứ đang thật "khủng khiếp" (xem Phần IV).

Tự BÔI XẤU BẢN thân: sự KHỞI ĐẦU CỦA TRẦM CẢM

Những niềm tin có liên đới với sự bôi xấu bản thân và kết tội bản thân là:

- Tôi đã sai trái, thất bại, làm người khác tổn thương hoặc đã hành động thật tệ.
- Tôi *không được* làm những việc xấu và *không bao giờ* được mắc một sai lầm đáng kể nào.
- Kết quả, *Tôi là* một người xấu và *đáng bị* đau khổ và bị trừng phạt.

Mục trước - Cạm bẫy Giá trị - trình bày chi tiết điều khởi đầu cho trầm cảm thường gặp nhất: Đổ lỗi, kết tội, và bôi xấu bản thân. Khi bạn bôi xấu bản thân vì bất kỳ điều gì, tức là bạn đang làm mình suy yếu. Bạn đang gây phiến nhiễu cho bản thân . Làm mất danh dự bản thân. Bạn sẽ cảm thấy như thể thể giới đang hùa vào chống lại bạn hoặc như thể các vấn đề của bạn đang trở nên không thể khắc phục được. Điều này sẽ có xu hướng khiến bạn tự cảm thấy tội nghiệp cho bản thân: nguyên nhân thứ hai gây ra trầm cảm. Khi bạn cảm thấy yếu đuối hơn, việc đưa ra các quyết định sẽ

trở nên khó khăn hơn vì bạn nghi ngờ bản thân nhiều hơn. Bạn sẽ có một cảm giác bất lực, bê tắc, không thể đưa ra được hành động gì. Bạn rơi vào tình trạng không thể tự lực. Tin rằng cuộc đời của bạn đã trở thành một bi kịch, và nói đến bi kịch, bạn thấy người khác cũng gặp những bi kịch đó và cảm giác tuyệt vọng chiếm lĩnh bạn.

Đây không phải là các bước hiếm gặp trong nguyên nhân hay sự hình thành bệnh trầm cảm. Trầm cảm, thường bắt đầu bằng một cảm thức tự két tội bản thân hay tự chỉ trích bản thân. Thật khó để cảm thấy tốt về bản thân khi bạn liên tục bị chỉ trích. Điều này đúng dù người chỉ trích là bạn hay là một người khác.

Sự tự bôi xấu bản thân sẽ khiến bạn rơi vào trầm cảm chắc chắn như mặt trời luôn lặn ở hướng tây vậy. Hãy học cách cho phép bản thân được là con người và được mắc sai lầm, bất kể sai lầm đó là gì. Nếu bạn không thích lặp lại những sai lầm, thì bạn có thể thật cố gắng để ít mắc phải chúng hơn trong tương lai. Hoặc bạn có thể mặc kệ chúng và để chúng tiếp tục xảy ra. Dù cách nào, thì việc tức giận với chính mình sẽ không loại bỏ được những sai sót, sửa được những gì đã làm không đúng hay giúp bạn cảm thấy hạnh phúc hơn. Hãy nhớ rằng mục tiêu vẫn là làm sao để bạn được hạnh phúc. Vì sao, vì những người hạnh phúc có xu hướng ít mắc sai lầm hơn, tập trung tốt hơn, sáng tạo hơn và thường có ý thức trách nhiệm với bản thân và xã hội.

Sự bôi xấu bản thân và cảm giác tội lỗi gần như có cùng một nghĩa, nhưng việc *cảm thấy* có lỗi và *thật sự* có lỗi là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Bạn có thể có lỗi vì đã làm điều gì đó sai, chứ không phải là cảm thấy có lỗi về việc đó. Một đẳng là một hành động, đẳng kia là một cảm giác. Tôi không nói rằng người ta hành động xấu và KHÔNG có cảm giác gì về điều đó - như thế thì giống với miêu tả về một người mắc chứng *sociopath* - Rối loạn nhân cách chống đối xã hội hơn.

Một sự biểu lộ cảm xúc thích hợp khi đã hành xứ không tốt sẽ có phạm vì mức độ từ lo lắng nhẹ hoặc thất vọng đến các cảm giác mãnh liệt như đau lòng hay hối tiếc. Đối với đa số người, khi mắc phải đa số các lỗi lầm, thì sự lo lắng nhẹ, tâm trạng thất bại hay thất vọng là thích hợp. Những cảm giác này sẽ là động lực và truyền cảm hứng cho người ta tạo được những thay đổi thích hợp. Cảm giác tội lỗi và tự đánh đập mình bằng roi là

không cần thiết và không bao giờ được mong muốn trong bất kỳ hoàn cảnh nào.

Cảm thấy tội lỗi là một cảm giác không lành mạnh được tạo ra do kết quả của sự tự buộc tội bản thân, tức giận với chính mình hay căm ghét chính mình. Không điều nào trong đó là lành mạnh bởi mỗi điều đều làm bạn yếu đuối, và khi bạn cảm thấy yếu đuối thì bạn sẽ không bao giờ sống tốt được như khi bạn cảm thấy mạnh mẽ. Và, cám thấy mạnh mẽ hơn là chìa khóa để tự tin trong cuộc sống.

3 LÝ DO KHÔNG BAO Giờ NÊN Tự BÔI XẤU MÌNH

Hãy nhớ rằng bản chất của sự đổ lỗi và bôi xấu là để hợp nhất một *cá nhân* với *hành vi* của cô ấy. Khi bạn nhiếc móc bản thân, thì cơ bản là bạn đang nói, "Vì tôi hành xử xấu, nên tôi là người xấu." Hoặc, "Vì tôi hành xử như một kẻ ngốc, tôi là một kẻ ngốc". Thật không công bằng khi kết hợp việc được làm với người thực hiện việc đó. Bạn là và sẽ là nhiều hơn những gì bạn làm. Việc kết hợp hai điều đó là một sự đơn giản hóa quá mức và là công thức cho sự trầm cảm.

Có ba nguyên do không thể bác bỏ cho việc không bao giờ nên tự hạ thấp mình (hay bất kỳ một ai khác) vào bất kỳ lúc nào. Đó là:

Không có năng lực về thể chất
Thiếu kiến thức hoặc kỹ năng
Sai sót trong phán đoán và đang đau khổ về cảm xúc

Không có năng lực về thể chất: Hãy lấy ví dụ một đứa trẻ chậm phát triển về trí tuệ lấy khẩu súng bắn bi của anh mình bắn vào những chiếc xe hơi chạy ngang qua. Một tai nạn xảy ra và có vài người chết. Đứa trẻ có phải là một người xấu, độc ác, nham hiểm không? Không. Nó không có khả năng hiểu biết đó.

Nếu như một cô gái trẻ học múa ba lê, nhưng vì một vấn đề ở tai giữa mà cô ấy giữ thăng bằng kém và sẽ không bao giờ múa ba lê giỏi. Cô ấy có phải là một người vô dụng không? Đương nhiên là không. Cô ấy có giới hạn về thể chất. Bạn sẽ nói, "Cô bé thú vị, tuy múa không được giỏi lắm." BẠN SẼ TÁCH BẠCH CON NGƯỜI CÔ ẤY VỚI NHỮNG Giới HẠN TRONG KHẢ NĂNG MÚA CỦA CÔ Ấy.

Thiếu kiến thức hoặc kỹ năng: Nếu không có giới hạn về thể chất thì sao? Thì có thể đổ lỗi? Không phải vậy. Có thể người ta thiếu kiến thức hay kỹ

năng và sẽ là hoàn toàn sai khi đổ lỗi cho một người vì không có tài năng, không đủ thành thạo hay không đủ hiểu biết trong mọi lĩnh vực của cuộc sống.

Nếu chúng tôi đặt bạn vào một chiếc máy bay phản lực có chở hàng trăm hành khách và yêu cầu bạn lái nó, tôi đoán là bạn sẽ làm rất tệ. Nếu trong tuần đầu tiên lái xe, bạn quên về số và cả bạn và chiếc xe trôi xuống dốc làm một ai đó chết, tuy chắc chắn là bạn chịu trách nhiệm, nhưng điều đó không khiến bạn là một người xấu. Có nghĩa là bằng một cách nào đó bạn không đột nhiên biến thành một người xấu chỉ vì không có đủ kiến thức, tâm nhìn, kỹ năng hay những thói quen để hành xử tốt hơn. Nếu người bạn thân của bạn khoe căn phòng khách mới dán giấy dán tường của anh ta và bạn để ý thấy giấy dán tường bị dán lệch ở ngay chính giữa phòng, bạn sẽ không nghĩ, "Dán tệ quá; anh ta hẳn là một người xấu tệ." Cả triệu năm nữa cũng không phải thế. Bạn có khả năng sẽ nghĩ thế này hơn. "Anh bạn tốt nhưng dán giấy dán tường không được đẹp lắm." Ở đây cũng vậy, BẠN SẼ TÁCH BẠCH KỸ NĂNG DÁN Giấy DÁN TƯỜNG CỦA NGƯỜI BẠN VỚI CON NGƯỜI ANH TA.

Sai sót trong phán đoán và đang đau khổ về cảm xúc: Được rồi, vậy vấn đề với bản thân của bạn có thể là bạn đã làm điều gì đó mà bạn biết là sai hoặc bạn đã mạo hiểm và kết quả không được tốt. Không phải là bạn có giới hạn về mặt thể chất hay không có đủ năng lực, mà bạn chỉ đơn giản là làm hỏng một cách ngoạn mục. Tuy thế, vẫn là không lý trí, tốt đẹp hay tỉnh táo khi tự bôi xấu, miệt thị hay đổ lỗi cho bản thân.

Giả sử một buổi tối khá muộn người bạn thân của bạn đến trước cửa nhà bạn. Bạn mở cửa và anh ta đứng đó mặt tái mét và run rẩy. Tôi đoán bạn sẽ mời anh ta vào nhà và hỏi xem anh ta đã gặp chuyện gì.

Anh ấy nói với bạn rằng hôm đó là sinh nhật một đồng nghiệp và đám người ở chỗ làm rủ anh ta đi ăn mừng. Bạn của bạn nói với bạn rằng anh ta chỉ uống có hai cốc bia, nhưng trên đường về nhà anh ta đã nhầm lẫn vượt đèn đỏ và làm chết một đứa bé. Anh ta vừa trở về từ sở cảnh sát nơi họ lấy dấu vân tay và làm các thủ tục khác và ngày mai anh ta sẽ phải .ra tòa.

Tất nhiên, bạn sẽ không nói với người bạn thân của mình là, "Cậu đã làm điều xấu, vì thế cậu là một người xấu xa và độc ác." Bạn sẽ nhổ vào

anh ta, đá anh ta và yêu cầu anh ta rời khỏi nhà bạn. Có chết bạn cũng không làm thế! Bạn sẽ ý thức rằng anh ta đã mắc một lỗi nghiêm trọng trong phán đoán, đã làm chết một người và bị vướng vào một vấn đề rất nghiêm trọng. Bạn sẽ an ủi, làm anh ta nguôi lòng, trấn an và khẳng định rằng bạn sẽ ở bên anh ta.

Bên trong, BẠN SẼ TÁCH BẠCH CON NGƯỜI NGƯỜI BẠN TUYỆT VỜI NÀY CỦA BẠN VỚI NHỮNG SUY NGHĨ, PHÁN ĐOÁN, LÝ LẼ CỦA ANH TA và còn điều gì cá nhân hơn điều đó?

Bây giờ câu hỏi đặt ra là, "Nếu bạn là người vượt đèn đỏ thì bạn có yêu thương, cảm thông và tha thư cho bản thân giống như thế không?" Nếu không, vì sao lại không? Vì lẽ gì người bạn của bạn lại đáng được cảm thông quan tâm chu đáo đó còn bạn thì không?

Lý do thứ ba cho việc không bao giờ tự nhiếc móc mình là 1) bạn là một con người không hoàn hảo và sẽ có những sai sót trong phán đoán hoặc 2) là một con người có cảm xúc, bạn sẽ mắc những sai lầm gây ra do sự đau khổ về cảm xúc của mình. Bạn muốn một người đang đau khổ phải hành xử như thế nào? Đương nhiên, là theo cách đau khổ rồi. Chúng ta có thể không thích hành xử của mình khi đang đau khổ, nhưng điều đó không khiến cho *bản thân chúng ta* xấu, nó khiến cho *hành vi* của chúng ta xấu.

Con người gây ra đủ thứ sai lầm về lý lẽ, suy nghĩ, cá nhân, xã hội, về các mối quan hệ và về tài chính, đấy là chỉ liệt kê một số ít. Những sai lầm này thường gặp hơn và thường bị làm sâu sắc thêm khi chúng ta đang đau khổ, tức giận, sợ hãi, ghen tị, xấu hổ, V.V.. Những sai lầm ngớ ngẩn không biến chúng ta thành người xấu, chúng cho thấy chúng ta là con người. Tuy chúng ta có thể có những quyết định rất tệ khi đang đau khổ và các hậu quả không mong muốn có thể xảy đến với chúng ta, thì vẫn không có lý nào chúng ta phải tự khiển trách bản thân cả. Bạn sẽ không bao giờ thành tựu được điều gì có giá trị qua việc tự bôi xấu bản thân hay cảm thấy tội lỗi. Không bao giờ!

MỐI LIÊN HỆ PHI Logic

Khi còn nhỏ, bạn được dạy tự phê bình và nhiếc móc bản thân. Đây là điều đã xảy ra - bạn được dạy một điều đúng và hai điều sai:

"Điều con đã làm là sai." - Đúng.

"Con hư vì con đã làm việc đó." - Sai.

"Con phải tự thấy xấu hổ." - Sai.

Căn bản đây là điều được nói: Bạn làm điều gì đó sai, lời này có thể là đúng. Sau đó bạn được bảo là vì bạn hành xử không tốt, và bằng một cách kỳ lạ nào đó bạn biến thành người xấu. Điều này hoàn toàn sai. Sau đó bạn được bảo là phải tự thấy xấu hổ vì bản thân. Điều này có nghĩa là bạn không nên thích con người bạn vì một điều gì đó bạn đã làm. Không bao giờ có một lý do đúng để không thích con người mình. Nó chỉ làm tăng thêm những hành xử xấu, sự đau khổ về cảm xúc và sự lộn xộn trong trí óc.

Giả sử bạn có một chú chó con tên là Tanner và bạn vô cùng yêu quý nó. Khi bạn đang huấn luyện nó thì nó tè lên thảm. Bạn có ngừng yêu thương Tanner không? Không. Vì sao lại không? Bạn vẫn tiếp tục yêu thương Tanner dù nó hành xử không tốt. Tuy bạn có thể phạt Tanner và không thích hành động của nó, bạn vẫn nghĩ "mình yêu chú chó của mình... nhưng mình không thích nó tè lên thảm." Bạn tách bạch hành vi của nó với tình yêu mà bạn dành cho nó.

Bạn sẽ không bao giờ làm với Tanner giống như những gì mà người khác làm VỚI bạn. Nếu cha mụ bạn nói:

Tanner tè lên thảm là điều sai.

Do đó, Tanner là một con chó xấu xa vì đã tè bậy.

Do đó, con nên ngừng yêu thương Tanner.

BẠN CÓ NGƯNG YÊU THƯƠNG TANNER KHÔNG? Dĩ nhiên là không. Bạn sẽ tiếp thế yêu thương chú chó nhỏ của bạn vô điều kiện! Tuy bạn có thể làm điều gì đó sai, bạn KHÔNG BAO Giờ là một người xấu, nham hiểm hay độc ác và KHÔNG BAO Giờ đáng bị tổn thương hay cảm thấy xấu hổ hay không thích chính mình. BẠN CÓ Quyền LUÔN LUÔN YÊU THƯƠNG BẢN THÁN - BẤT KỂ BẠN CÓ LÀM GÌ.

Gợi ý: hãy đọc lại phần "Tôi làm gì?" và Tiêu điểm của mục ở Phần I về tình yêu thương bản thân. Hãy luôn cố gắng trò chuyện với bản thân bằng một cách yêu thương nhất có thể, theo cách bạn sẽ trò chuyện với người bạn thân thiết nhất, sau đó cũng hãy đối xử với mình theo cách đó.

Chương 26 CẢM Thấy THƯƠNG HẠI BẢN THÂN

Vơi những niềm tin liên quan đến cảm giác thương hại bản .. thân là:

Tôi muốn được như ý mình.

Thật *khủng khiếp* khi tôi không được như ý mình.

Cảm thấy thương hại bản thân là một dạng đau khổ về tinh thần hoặc cảm xúc được biết đến là sự tự cảm thấy buồn bã hay tự thương mình. Nó thường bắt nguồn từ sự yếu đuối khi tự bôi xấu bản thân.

Cảm thấy thương hại bản thân là một "hoàn cảnh" mà tất cả chúng ta đều sẽ gặp phải. Nếu gia đình và người vợ/ chồng cự tuyệt bạn, sếp sa thải bạn, bạn mất hết tiền, xã hội tẩy chay bạn và đến chú chó của bạn cũng gầm gừ với bạn, thì đến một lúc nào đó trong hoàn cảnh đó bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tội nghiệp cho bản thân. Đối với đa sô mọi người, đến một điểm nọ, họ sẽ hình thành một thái độ thế này: "mình thật thảm hại đáng thương". Nếu gặp những người vừa vấp phải một vấn đề lớn trong cuộc đời, bạn sẽ thấy họ thường tự nói, "Sao lại là tôi?"

Cầu hỏi là, "Sao lại không chứ?" Có một ý thức cho rằng mình lớn lao khi hỏi "Sao lại là tôi?" Những người khác gặp những chuyện không hay, vì sao bạn lại không? Bạn có thể nghĩ thật không công bằng hoặc sai trái khi những điều xấu xảy đến với bạn - và điều này có thể đúng. Nhưng câu hỏi vẫn là, "Sao bạn lại không gặp phải chúng chứ? điều gì khiến bạn đặc biệt đến nỗi bạn là người duy nhất không gặp phải những việc này?"

Tôi không chọn cách tiếp cận khắt khe hay lạnh lùng, chỉ là một cách tiếp cận phù hợp với thực tế. Cuộc sống có thể khó khăn và bất công. Nếu cuộc sống công bằng, chúng ta sẽ không cần đến một bộ tư pháp. Có ai nói với chúng ta rằng cuộc đời là công bằng và dễ sống đâu? Nó đơn giản là không dễ sống.

Chúng ta lớn lên cùng với những bộ phim về miền Viễn Tây, cảnh sát, Disney và những thứ tương tự, tất cả cho chúng ta một ảo tưởng rằng cuộc sống là công bằng. Người tốt cưỡi con ngựa trắng đi về phía mặt trời cùng người phụ nữ của anh ta, trong khi người xấu thì nằm úp mặt xuống đất trong bộ đồ đen. Thông điệp là những điều tốt sẽ đến với những người tốt và những điều xấu xảy đến với những người xấu. Khi điều xấu xảy ra, chúng ta hỏi sao lại là tôi với giả định rằng chúng ta vẫn là một người tốt. Đúng vậy, sẽ là lành mạnh khi hiểu rằng đôi khi, điều xấu có xảy đến cho

những người cố gắng làm cho đúng mọi việc, nhưng bạn mạnh mẽ và *có thể* chịu được qua nó *và* trưởng thành vượt lên Trên nó.

Vượt qua sự tự thán là một khả năng nương mình theo những cú đấm, để nhận ra rằng bạn mạnh mẽ, rằng bạn sẽ sống sót và rằng bạn có thể làm cho mọi chuyện được tốt lên. Dù tin hay không thì bạn có thể vượt qua, xử lý và chịu được bất cứ chuyện gì. Hệ thống niềm tin khiến bạn cảm thấy tội nghiệp cho bản thân là một sự khuếch đại những tiêu cực như đã được miêu tả trong Phần IV, Cạm bẫy Khủng khiếp. Hãy đọc lại để nhận ra hoặc tìm cách áp dụng nó theo hướng này.

Hãy nhớ điều mà Nietzsche từng nói, "Điều không thể giết được tôi làm cho tôi mạnh mẽ." Đây là một bài học đáng để ghi nhớ khi bạn bắt đầu cảm thấy trầm cảm vì đắm mình trong sự tự dằn vặt bản thân. Bạn sẽ vượt qua nó và bạn sẽ mạnh mẽ hơn qua những bất hạnh mà bạn đối mặt trong cuộc sống. Thật ra, những điều hay nhất bạn học hỏi được lại đến từ những trải nghiệm không mấy dễ chịu và không ngờ tới.

Nếu bạn so sánh với những người khác trên tivi hay trong gia đình bạn hay hàng xóm của bạn - những người bạn cho là đang làm tốt hơn bạn. Thì đây là một sai lầm to lớn bởi không thể so sánh được. Họ là những con người khác có những mục tiêu, khát vọng khác và những điều họ đạt được khác so với bạn. Bất kỳ một sự so sánh nào đều là mơ hồ. Không có giá trị nào trong đó — nó sẽ khiến bạn cảm thấy vượt trội hoặc kém cỏi.

CẢM THẤY TỘI NGHIỆP CHO BẢN THÂN: Những NGUỒN ĐẾN từ bên ngoài

Hãy cẩn thận khi tin vào những phê bình của người khác. Khi người khác chỉ trích bạn họ có thể đang nói lên một sự thật hoặc một quan điểm. Nếu kỹ năng làm cha mẹ của bạn bị chỉ trích và bạn tin rằng bạn là người cha mẹ tồi, thì hãy cố gắng cải thiện kỹ năng nuôi con của bạn. Đừng cứ ngồi đó và thấy tội nghiệp cho mình. Nếu nó đúng thì tức là nó đúng. Giờ hãy làm điều gì đó để cải thiện nó!

Nếu bạn tin là lời phê bình đó không đúng, thì đơn giản là bạn có một quan điểm khác. Hãy mặc kệ nó. Không phải ai cũng sẽ đồng tình với sự đánh giá về bản thân và về các kỹ năng của bạn.

Một số người sẽ cảm thấy tội nghiệp cho bản thân vì họ không được yêu thương đủ nhiều. Điều này dẫn chúng ta về mục đầu tiên về tình yêu thương dành cho bản thân. Tuy sẽ vẫn thích hơn nếu bạn được nhận nhiều tình yêu thương hơn hoặc có một sự kết nối đặc biệt với nửa kia của cuộc đời bạn, hiếm khi điều đó là cần thiết và chắc chắn sẽ không phải là một thảm họa nếu bạn không có được điều bạn muốn.

Cảm giác tội nghiệp cho bản thân có thể đến từ việc tin rằng bạn cần hoặc phải được nhận tình yêu thương từ người khác để có thể được hạnh phúc và mãn nguyện. Tuy điều này hoàn toàn không đúng, nó lại là một điều thường thấy và phổ biến nhất. Một phần, sự điên cuồng tìm kiếm tình yêu đến từ việc bạn thiếu yêu thương bản thán - thể hiện rõ nhất ở độ thành thục trong các kỹ năng bôi xấu bản thân của bạn.

Để vượt qua cảm giác tội nghiệp cho bản thân đòi hỏi một thái độ kiên quyết trong việc xé bỏ đi những niềm tin làm suy yếu bản thân, tin tưởng rằng bạn mạnh mẽ và bạn có thể vượt qua được bất cứ chuyện gì... hãy luôn có nhiều hành động để cũng cố nó! Hãy có niềm tin vào bản thân ! Tin vào chính mình! Hãy đối xử với bản thân thật tuyệt vời và có những hành động liên tục, tập trung hướng đến các mục tiêu của bạn. Đừng bao giờ từ bỏ.

CÁC cảm giác làm tầng sự Tự THÁN

Các cảm giác bị kìm nén: Sự tự thán có thể phát triển từ những cảm giác bị kim nén. Nếu bạn có xu hướng không quyết đoán, bạn sẽ càng thấy rằng bạn ít được như ý mình. Mọi người sẽ có xu hướng làm theo ý họ và xem như bạn muốn hoặc bỏ qua cho việc đó nếu bạn không nói lên ý nghĩ của mình. Cả một đời không quyết đoán, sẽ dễ để cho rằng 1) đơn giản là bạn không xứng đáng với điều đó hoặc 2) bạn không xứng đáng được như ý mình hoặc 3) người khác quan trọng hơn và 4) cho phép họ được theo ý họ sẽ khiến bạn hạnh phúc. Tuy tất cả những điều này đều là vớ vẩn, theo kinh nghiệm của tôi thì người ta có thể tự thuyết phục bản thân về bất cứ điều gì. Đừng tin vào điều vô lý này.

Điều quan trọng là bạn nói lên ý nghĩ của mình một cách quyết đoán. Nếu bạn không biểu lộ những ý nghĩ và cảm nhận của bạn một cách thoải mái với những người quanh bạn, làm sao họ có thể hiểu được bạn? Tất nhiên một số người có nỗi sợ rằng: Nếu họ biết về tôi, họ SC phát hiện ra tói *thật s*ự chẳng ra gì đến mức nào." Nếu bạn ngẫm lại, bạn sẽ thấy điều này không bao giờ là đúng.

Trong hơn 20 nám làm trị liệu, tôi chưa từng biết một ai mà lại bị mọi người không ưa một khi họ thật sự hiểu và biết về con người anh/cô ấy... tận bên trong. Chính sự trưng ra những thứ bể ngoài, không thành thật và những cảm xúc khó chịu không thích hợp là điều khiến người khác không ưa bạn nhất. Hãy gỡ bỏ lớp mặt nạ để lộ ra con người thật của bạn, và bạn sẽ tự nhiên tìm được những người thích con người thật của bạn, và sau đó cả hai sẽ cùng thắng.

Cố gắng khẳng định mình với những người khác, từng chút một, cho đến khi bạn học được cách bộc lộ các suy nghĩ và cảm nhận của mình một cách thích hợp và thoải mái. Làm vậy, bạn sẽ trở thành một con người mạnh mẽ hơn (và mọi người thường thích những cá tính mạnh mẽ), bạn sẽ có được nhiều hơn những gì bạn muốn, cảm giác tội nghiệp cho bán thân sẽ giảm đi đáng kể.

Sợ các cảm xúc: Không thoải mái là một phần sự phong phú về cảm xúc của chúng ta. Tuy các phản ứng cảm xúc quá mức có thể là điều khó chịu nhất, nhiều người e sợ đến cực đoan mọi loại không thoải mái về cảm xúc. Những người này có xu hướng có một cuộc đời nhạt nhẽo về cảm xúc, e sợ

chính những cảm xúc của mình. Thường chỉ, những người rụt rè tin rằng "Mình có thể sẽ cảm thấy tệ nếu làm một việc gì đó."

Mạo hiểm là một phần của sự tuyệt vời trong cuộc sống. Bạn ném đi con xúc xắc và nhân những gì ngửa lên. Cuộc sống là sự mạo hiểm. Mỗi khi bạn thử điều gì, bất kỳ điều gì, là bạn đang mạo hiểm. Tôi chưa từng gặp một người lớn tuổi nào mà lại nói, "Tôi thật sự ước chi mình làm được ít hơn trong cuộc sống."

Những người e sợ các cảm xúc của mình có xu hướng sống trong một trạng thái tự thán vô thức và đang bỏ lỡ rất nhiều điều trong cuộc sống, đến mức họ thậm chí sẽ không bao giờ biết được. Nếu bạn là một trong những người này, *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* được viết dành cho bạn. Điều quan trọng cần là nắm bắt được về các cảm xúc của bạn để bạn chính là người đang kiểm soát chứ không phải các tình huống ngẫu nhiên trong cuộc sống.

Người ta thường nói, "hãy bảo trọng" ở cuối một bức thư hay khi kết thúc một cuộc trò chuyện, tôi thì thích nói, "hãy mạo hiểm" bởi đó là cách chúng ta trưởng thành. Thật khó để trưởng thành nếu bạn làm việc theo cách mà bạn vẫn luôn làm. Hãy đi từng bước một miên là bạn vẫn bước tiếp. Con người là những sinh vật mạo hiểm chứ không phải những sinh vật tự thương xót bản thân.

"Nhanh chóng không chịu đựng được"

Tiến sĩ Albert Ellis sẽ được nhiều người nhớ đến vì là người đầu tiên đúc kết sự nhiễu loạn cảm xúc thanh sự than vãn và kêu ca về sự tồn tại của mọi thứ. Dù nghe có vẻ đơn giản hỏa quá mức, về căn bản ông ấy đúng.

Chúng ta, xét như một văn hóa hiện đại, có xu hướng than vãn và kêu ca về việc mình không có đủ sự công nhận, sự tôn trọng, tiên bạc, sự ngưỡng mộ, cơ hội việc làm, tình dục, mọi thứ bạn có thể gọi tôn - chúng ta than vãn về việc không được theo ý mình. Đa số mọi người không than vãn về tất cả mọi thứ, mà chỉ than vãn về những thứ đặc biệt với họ.

Hai thế kỷ trước dường như người ta ít kêu ca hơn nhiều dù vào thời điểm đó cuộc sống khó khăn hơn. Theo những thông tin thu thập được, thời đó người ta có ít thời gian rảnh và ít thời gian dành cho vui chơi, hưởng thụ và thỏa mãn cá nhân hơn nhiều. Hoặc bạn chăm sóc các thửa ruộng, hoặc bạn và gia đình sẽ chết đói trong những tháng mùa đông (tất nhiên với thời

tiết của vùng phía bắc). Không có sự thịnh vượng và không có hy vọng rằng có ai đó sẽ cung cấp cho bạn. Dù muốn hay không, *bạn* gánh cả cuộc đời trên đôi vai. Còn ngày hôm nay, người ta than vãn vì không được như ý mình và về sự khó khăn của cuộc sống.

Sự nhanh chóng không chịu đựng được chỉ là như thế: nhanh chóng trở nên không chịu đựng được các vấn đề rắc rối, sự thất vọng và sự bất mãn. *Không chịu đựng được sự không dề chịu* cũng tương tự, nhưng liên quan đến sự không chịu đựng được trước bất cứ một loại cảm giác khó chịu nào. Cả hai đều là bản chất đằng sau sự tự thán, tức giận, trầm cảm, sự trì hoãn, lo âu và hầu hết các nỗi sợ và đó mới chỉ là phần mở đầu của danh sách. Khi bị trầm cảm, những kỹ năng kém trong việc xử lý cảm giác thất vọng và không hài lòng thường được biểu hiện thành, "Tôi thật đáng thương. Cuộc đời tôi *lẽ ra phải* được như côi kỳ vọng: dễ dàng và không mất nhiều công sức, và thật là *khủng khiếp* khi nó không được như vậy. Tôi *phải* làm mọi việc trong khả năng của mình để tránh gặp phải những khó khăn, những cảm giác khó chịu và không thoải mái bởi *tôi không thể chịu đựng được* điều ngược lại."

Hãy lắng nghe sự *"tôi thật đáng thương* trong giọng điệu gần như là than vãn đó. Nó khiến bạn ớn lạnh sống lưng có phải không? Khi chúng ta cảm thấy chương hại bản thân, đó chính là lời than vãn mà những người khác nghe được: "Tôi thật đángggggg thươngggggg!" Đó là vì sao những người thấy thương hại bản thân khó giữ được bạn bè. Có ai muốn phải nghe những điều đó chứ? Đa số mọi người sẽ muốn nói thẳng thừng với bạn, "đừng có mãi ngồi lì trong nhà xí như thế".[21]

Sự nhanh chóng không chịu đựng được được tóm gọn trong một lời châm biếm hóm hỉnh mà tôi từng nghe khi còn nhỏ: "Chúa ban cho tôi lòng kiên nhẫn. Nhưng, hãy NHANH LÊN!" Không có đủ lòng kiên nhẫn trong cuộc sống thường dẫn đến các hành vi vội vàng và thường là thiếu suy nghĩ. Người ta thường phản ứng bằng cách giận, trầm cảm, sự trì hoãn, lo âu và hầu hết các nỗi sợ và đó mới chỉ là phần mở đầu của danh sách. Khi bị trầm cảm, những kỹ năng kém trong việc xử lý cảm giác thất vọng và không hài lòng thường được biểu hiện thành, "Tôi thật đáng thương. Cuộc đời tôi *lẽ ra phải* được như tôi kỳ vọng: dễ dàng và không mất nhiều công sức, và

thật là *khủng khiếp* khi nó không được như vậy. Tôi *phải* làm mọi việc trong khả năng của mình để tránh gặp phải những khó khăn, những cảm giác khó chịu và không thoải mái bởi *tôi không thể chịu đựng được* điều ngược lại."

Hãy lắng nghe sự *"tôi thật đáng thương* trong giọng điệu gần như là than vãn đó. Nó khiến bạn ớn lạnh sống lưng có phải không? Khi chúng ta cảm thấy thương hại bản thân, đó chính là lời than vãn mà những người khác nghe được: "Tôi thật đángggggg thươngggggg!" Đó là vì sao những người thấy thương hại bản thân khó giữ được bạn bè. Có ai muốn phải nghe những điều đó chứ? Đa số mọi người sẽ muốn nói thẳng thừng với bạn, "đừng có mãi ngồi lì trong nhà xí như thế".[22]

Sự nhanh chóng không chịu đựng được được tóm gọn trong một lời châm biếm hóm hỉnh mà tôi từng nghe khi còn nhỏ: "Chúa ban cho tôi lòng kiên nhẫn. Nhưng, hãy NHANH LÊN!" Không có đủ lòng kiên nhẫn trong cuộc sống thường dẫn đến các hành vi vội vàng và thường là thiếu suy nghĩ. Người ta thường phản ứng bằng cách

hành động hướng ra ngoài (tức giận) hoặc rút vào trong (lo âu và trầm cảm).

Cách để trở nên hạnh phúc hơn và hài lòng hơn luôn luôn là "hành động thận trọng". Và đó là phần khó bởi sự chán nản làm hao tổn nhiều năng lượng đến nỗi *dường như* bạn không còn lại chút năng lượng nào để hành động nữa. Từ khóa ở đây là "dường như" vì bạn *có* năng lượng để dùng đến. Lúc nào cũng có! Nếu bạn đang ngồi xem tivi và thấy rèm cửa đột nhiên bốc cháy - bạn sẽ có dư năng lượng trong chớp mắt.

Khi một điều gì đó không được như ý bạn, một cách để vượt qua sự thoái lui, bối rối hay phát cáu gây ra do sự không chịu đựng được sự không thoải mái là bỏ qua không lưu tâm đến các cảm giác của bạn. Điều này ban đầu nghe có vẻ kỳ cục, nhưng đó là điều mà bạn đã làm cả nghìn lần mỗi ngày. Bạn rất có thể sẽ không lưu ý đến các cảm giác của mình về việc bạn có chải đầu, mặc đồ lót hay buộc dây giày hay không. Bạn chỉ đơn giản là làm việc đó thôi. Đa phần, bạn không xem xét đến các cảm nhận của bạn khi bạn đổ xăng cho chiếc xe hơi. Bạn biết hoặc là bạn đổ' xăng vào xe hoặc là đang chạy trên cao tốc thì nó hết xăng.

Hãy hình dung nếu như các khó khăn là yếu tố quyết định cách mà thế giới của chúng ta vận hành. Có khi nào bạn nghe cô giáo bạn nói, "Tất cả những ai thấy thi cử là dễ, thì hãy đến thi"? Chẳng phải điều đó sẽ thật ngớ ngẩn ư? Hoặc là bạn thi và có điểm hoặc là bạn không thi và bạn bị 0 điểm. Khó khăn không phải là vấn đề. Hoặc là bạn làm, hoặc là không.

Mỗi khi có một ai đó nói với tôi, "Việc đó *thật* khó" hoặc Việc đó khó *quá* hoặc lôi không *cảm thấy* muốn làm." Bạn có thể cá rằng rất có thể điều đang khống chế ở đây là sự không chịu được sự không dễ chịu hoặc sự tự thán nơi bạn.

"Nó khó? Thế thì đã sao?" Hoặc là bạn làm nó hoặc là không. Mỗi lựa chọn sẽ đưa đến một kết quả khác nhau. Kết quả không quan tâm, nhưng bạn thì có! Sự khó khăn không phải là vấn đề. Phải thừa nhận rằng, nếu làm việc đó là thú vị hoặc dễ dàng, thì cuộc đời thật đẹp. Nhưng thường đó không phải vấn đề. Đừng tìm đến các cảm giác của bạn khi đối diện với những điều khó mà bạn biết là nếu làm chúng thì sẽ tốt, lành mạnh hoặc phù hợp. Như Nike nói, "Just do it!" (Cứ làm đi!) và không cần hỏi đến các

cảm giác của bạn. Sẽ dễ dàng hơn và thú vị hơn nếu bạn không bị chìm trong những lời than vãn và kêu ca về thế giới.

Bạn cũng có thể tập trung vào một quá khứ tốt đẹp hay một tương lai tốt đẹp rà bạn không thích hiện tại. Nó có thể giúp bạn không phải nghĩ đến sự không dễ chịu vào "lúc này".

Mỗi khi có thể, hãy nghĩ đến những cách mà bạn có thể cải thiện và làm cho những nhiệm vụ không mấy dễ chịu trở nên thú vị hơn. Hãy khiến thời gian của bạn mang lại niềm vui thích hơn. Hãy tập trung vào những lợi ích của kết quả hay vào sự thỏa mãn mà bạn sẽ có. Dửng để bản thân bị mắc kẹt trong sự nhanh chóng khống chịu đựng được hay trong sự tự thán. Hãy tin rằng mình có thể làm được, có thể vượt qua được, và tràn đẩy vui thích, thú vị và mãn nguyện khi có được thêm lòng kiên nhẫn trước các vấn đề rắc rối và sự không thoải mái.

"Hãy tin rằng bạn có thể tạo được một thay dồi tích cực trong cuộc đời mình và sau đó hành động theo niềm tin đó."

Chương 27 CẢM Thấy Bất Lực

Những niềm tin liên quan đến sự bất lực là:

’ 1. Tôi *phải* được theo như ý tôi.

2. Tôi *buộc phải* tìm ra một giải pháp.

Sự bất lực thật ra bắt nguồn từ cảm giác thương hại bản thân, nhưng có những nét đặc trưng đủ để được xếp thành một phần loại riêng. Loại trầm cảm này xuất hiện khi một người cảm thấy bế tắc, bất lực hay mắc kẹt trong một câu hỏi hóc búa không có lời giải.

Hãy nhớ rằng cảm giác chỉ là cảm giác. Người ta thường tin rằng không có giải pháp nào cả hoặc họ đang bị bế tắc trong một vấn đề nhưng điều này gần như không bao giờ đúng. Có một giải pháp, nhưng là một giải pháp mà họ không thể dễ dàng tìm ra được; hoặc giải pháp không phải là lý tưởng hoặc không dễ chấp nhận hoặc khó hiểu về mặt cảm xúc đối với họ. Một người đàn ông 45 tuổi tranh cãi với cha mình và họ rời đi dầy tức giận. Hôm đó người cha lên cơn đau tim và qua đời. Người con trai co thế rơi vào trầm cảm kéo dài vì cảm thấy bất lực hay không có khả năng để giải quyết một vấn đề:

“Mình *phải* xin lỗi bố và nói rằng mình yêu ông ấy, nhưng mình không thể vì ông ấy đã mất rồi.

Vấn đề bao gồm hai phần: 1) tin rằng anh ta *phải* nói điều gì đó với bố mình mà anh ta không thể, và 2) tin rằng anh ta *phải* giải quyết vấn đề này. Điều xảy ra trong suy nghĩ của anh ta là: “Mình phải làm, nhưng mình không thể. Mình phải làm, nhưng mình không thể. Mình phải làm, nhưng mình không thể.” Nên anh ta tự đẩy mình vào trầm cảm. Anh ta bế tắc. Bất lực.

Nếu có khi nào bạn thấy mình ở trong loại trầm cảm này thì cách thoát ra hết sức đơn giản, nhưng không phải lúc nào cũng dễ dàng: hãy loại bỏ đi sự nài ép, hay những từ “phải”. Hoặc, đưa ra một quyết định theo một hướng khác - chẳng hạn trong ví dụ này, là anh ta có thể ra mộ nói chuyện với bố mình.

Một khả năng nữa là người đàn ông này cũng có thể kết luận là bố anh ta thật sự hiểu tình yêu thương giữa hai người và việc có một tranh cãi chưa được giải quyết chỉ là một việc vụn vặt so với một mối quan hệ cả đời.

Không phải mọi vấn đề đều có những giải pháp gọn gàng đẹp đẽ, hoặc luôn cần phải được giải quyết. Sự kết thúc một cuộc thảo luận không phải lúc nào cũng phải có mặt cả người kia, mà là ở sự bắt đầu chấp nhận thực tế.

Bất kể vấn đề là gì, nó có nghĩa là hoặc từ bỏ khi nhận ra rằng không có giải pháp hoặc tránh sang một bên và tìm một giải pháp khác, ít được như ý hơn, như trong ví dụ này:

Tôi *phải* tìm được một công việc, nhưng tôi không thể vì tôi không có đủ tiền chi trả cho dịch vụ Trông trẻ.

Hoặc là bạn cố gắng theo đuổi và vật lộn qua ngày hoặc bạn có thể bắt đầu một công việc tại nhà để có thể vừa ở nhà vừa kiếm tiền. Cả hai đều không nhất thiết là điều bạn mong muốn, nhưng cả hai sẽ giúp bạn loại trừ đi bất kỳ một sự trầm cảm nào gây ra do tự cảm thấy bất lực.

Chìa khóa ở đây là sự bất lực không phải là thật, mà là tự cảm thấy. Một khi tìm được một giải pháp hay một hướng hành động cụ thể, thì sự chán nản vơi đi. Trong loại vấn đề này có xu hướng xuất hiện một sự nản lòng mạnh mẽ, và khi nó được kết hợp với sự nhanh chóng không chịu đựng được, thì thường làm cho người ta bắt đầu cảm thấy tội nghiệp cho bản thân.

Chương 28 CẢM Thấy THƯƠNG HẠI NGƯỜI KHÁC

Niềm tin liên quan đến cảm giác thương hại người .. N khác là:

Tôi *phải* cảm thấy lo lắng trước những vấn đề của người khác hay về tình hình thế giới."

Cảm thấy thương hại người khác là một nhánh khác của cảm giác thương hại bản thân, chỉ là nhắm theo một hướng khác thôi. Cảm giác bất hạnh có thể nhắm đến bản thân hay người khác, và cả hai sẽ khiến bạn khổ đau như nhau.

Từ khi còn nhỏ bạn nhận được những thông điệp tinh tế rằng bạn *đáng lẽ phải* cảm thấy lo lắng khi có chuyện gì đó không ổn. Để thể hiện sự quan tâm, bạn cũng *phải* lo lắng khi người khác gặp chuyện không ổn. "Nếu bạn không lo lắng thấy rõ thì tức là bạn không quan tâm", đó là một suy nghĩ sai-lầm. Nhưng tất nhiên bạn có thể quan tâm đến cảnh ngộ khốn khổ của người khác mà vẫn có thể không làm mình bị buồn khổ lây.

Khi tôi nói chuyện với một người mẹ có cậu con trai đang chấm dứt cuộc hôn nhân của mình. Người mẹ rất quẫn trí về việc đó, về số phận của các cháu và về sự buồn khổ mà con trai bà đang phải chịu đựng. Tuy sự quan tâm, nỗi buồn hay sự cảm thông đều thích hợp, việc suy sụp và đau buồn về vấn đề của con trai bà lại không giúp ích được gì cả. Thật ra, nó còn có thể làm cho vấn đề mà con trai bà đang trải qua trở nên khó khăn hơn vì bây giờ anh ta không còn ai để dựa vào - vì anh ta chắc chắn không thể quay sang tìm chỗ dựa nơi người mẹ đang đau buồn của mình được.

Những người thấy thương hại người khác không nhận ra được sự thật hiển nhiên rằng: 1) mọi chuyện có thể tệ đi và 2) hầu như luôn có những điều tích cực trong nó.

Con trai và các cháu của bà có thể dễ dàng rơi vào tình cảnh tệ hơn theo nhiều cách. Có nhiều điều tích cực trong việc chấm dứt mối quan hệ cụ thể *đó.* Một số tích cực đó là: bọn trẻ sẽ không phải chứng kiến cảnh cha mẹ chúng cãi và mỗi ngày; cả hai người cha và mẹ có thể theo đuổi các mối quan hệ khác phù hợp hơn; sự chia ly có thể là một sự thúc đẩy cho sự trưởng thành; nó là cơ hội để làm gương cho con cái họ về cách đối mặt với sự kết thúc của một mối quan hệ một cách lành mạnh, cùng những điều khác nữa. Những người cảm thấy tội nghiệp cho người khác vì cảnh ngộ

khó khăn trong cuộc sống của họ có thể dễ dàng, dù không cố ý, tỏ ra kẻ cả với những người khác: "Tôi tốt đẹp nên chuyện này không thể xảy đến với tôi" hay "Anh ta thật yếu đuối, anh ta sẽ không thể sống nổi khi gặp phải vấn đề này." Sự kể cả là không cố ý, nhưng từ góc nhìn của người tiếp nhận, thì đôi khi nó đem lại cảm giác đó.

Thương hại người khác đôi khi phát triển từ chính nỗi sợ của chúng ta trước những hoàn cảnh cụ thể: "Tôi thật là may mắn vì tôi không gặp phải chuyện đó." Vì chúng ta nghĩ sẽ thật là một bi kịch nếu chúng ta gặp phải chuyện đó, chúng ta tin một cách sai lầm rằng với người khác đó cũng là một bi kịch.

Khi bạn cảm thấy tội nghiệp cho người khác, bạn sẽ tự khiến mình suy sụp và buồn khổ - đó chỉ đơn giản là góp thêm một người vào nỗi đau khổ của toàn bộ thể gian này mà thôi: người đó chính là BẠN. Quy tắc ngón tay cái sẽ là: Nếu bạn muốn giúp làm giảm đi sự đau khổ trong thế gian, thì hãy bắt đầu từ chính bạn. Theo cách nói của Richard Bach trong cuốn *Ao ảnh'*.

"Nếu một người thưa với Đức Chúa rằng điều anh ta muốn nhất là được trừ đi những khổ đau trên thể gian, bất kế cái giá anh ta phải trả có là gì, Chúa đáp lại và bảo cho anh ta biết phải làm gì, người đó có nên làm điều anh ta được bảo không?... Và bạn sẽ làm gì... nếu Chúa nói trực tiếp ngay trước mặt bạn rằng, 'Ta LỆNH cho con hãy hạnh phúc trong thế gian, chừng nào con còn thở Bạn sẽ làm gì?"

Ảnh hưởng từ sự thương hại người khác là đáng kể, dừ không bao giờ là cô' ý:

- Nó làm suy yêu người khác vì họ tin vào bạn rằng tình huống của họ thật sự kinh khủng.
- Nó làm tăng nỗi đau khổ trong thế giới này thêm ít nhất một người: người đang làm cái việc thương hại ấy.
- Nó bóp méo thực tại khi chỉ tập trung vào điều tiêu cực và lờ đi những tích cực.
- Nó nuôi dưỡng sự tiêu cực và gây ra nỗi sợ.
- Nó sẽ làm bạn xa cách những người khác, khuyến khích họ cảm thấy thấp kém hơn bạn hoặc là một gánh nặng đối với bạn.
- Nó sẽ làm tăng thêm nỗi sợ và sự đau khổ của bạn.

"Nỗi đau buồn không làm vinh danh bất kỳ ai.
Hãy làm điều khiển bạn hạnh phúc hơn mỗi ngày."

"TÔI LÀM GÌ?"

Hãy tán dương bản thân, thừa nhận rằng bạn có mác sai lầm và sai sót trong phán đoán; đừng tự nhiếc móc mà hãy liên tục động viên bản thân làm tốt hơn trong tương lai.

Khi mọi chuyện không được như mong muốn, hãy chịu trách nhiệm và chù động hành động để bản thân hay cuộc sống của bạn tốt hơn.

Hiểu được rằng đôi khi bạn cần có hành động trước khi các cảm nhận của bạn thay đổi. Hãy tránh cảm thấy tự thương xót bản thân bằng cách chù động.

Khi cảm thấy bế tắc trong cuộc sống, hãy dưa ra một quyết dinh và thực hiện bất kỳ một loại hành động nào và bạn sẽ có xu hướng cảm thấy tốt hơn.

Hãy quan tâm và hỗ trợ người khác, nhưng đừng "trải nghiệm" các cảm nhận của họ. Mọi chuyện có thể tệ di. Hãy tập trung vào những điều tích cực.

Hãy làm gì đó vui vẻ và thú vị mỗi ngày trong tuần tới. Chỉ có bạn mới biết việc đó là gì với bạn. Hãy thử bất cứ điều gì.

Hãy ra ngoài và hòa nhập xã hội. Hãy tán dương, khen ngợi và kết nối với người khác.

Khi nhận một lời khen, hãy nhìn thẳng vào anh/cô ấy và nói, "Cám ơn bạn."

TIÊU ĐIỂM MỤC

. Trong trị liệu trầm cảm *lâm sàng,* việc điều trị băng thuốc *và* liệu pháp tâm lý thường có tác dụng tốt nhất - hãy đến gặp bác sĩ.

Nhiều người bị rơi vào một dạng trầm cảm nhẹ kinh niên thường biểu hiện dưới dạng vô cảm.

Điều quan trọng là loại bỏ đi những ý nghĩ gây ra trầm cảm sau đó nghĩ và hành động theo những cách làm tăng thêm niềm hạnh phúc.

Bốn nguyên nhân tâm lý của trầm cảm là: sự bôi xấu bản thân, cảm thấy thương hại bản thân; bất lực; cảm thấy thương hại người khác.

Sự bôi xấu bản thân và cảm giác tội lỗi là như nhau, nhưng *cảm thấy có* lỗi và *thật sự có* lỗi là hai điều khác nhau.

Các cảm giác có lỗi có xu hướng làm bạn suy yếu và thúc đẩy các hành vi tệ hơn.

Ba lý do không nên đổ lỗi: không có năng lực về thể chất; thiếu kiến thức hoặc kỹ năng; đang đau khổ về cảm xúc/sai sót trong phán đoán.

Sự đổ lỗi quy trách nhiệm cho một người (tốt), và sau đó nó hạ nhục người đó (xấu).

Sự đổ lỗi và họ hàng của nó là sự xấu hổ làm cho bạn ngừng yêu thương bản thân, điều đó **Không Bao Gi**ờ là lành mạnh.

Sự tự thương xót bản thân chỉ đơn giản là cảm thấy tội nghiệp cho bản thân vì không được theo như ý mình.

Những điều xấu xảy ra với *tất cả* mọi người bất kể họ có ứng xử tốt thế nào trong quá khứ.

Những điều xấu sẽ xảy ra vái bạn, *nhưng* bạn mạnh mẽ *v*ả có thể chịu dựng được chúng.

Đừng quan trọng hóa những chỉ trích phê phán của người khác về bạn, đó chỉ là quan điểm *của họ* - bạn có đồng tình với sự chỉ trích ấy hay không là quyền của bạn.

Bạn không thích điều gì đó? Hãy thay dồi nó hoặc học cách sống chung với nó (mong là bạn sống chung một cách hạnh phúc).

Bạn cần điều bạn cần, nhưng bạn không cần điều bạn muốn.

Cảm thấy bất lực tức là bị sa vào một vấn dề mà bạn tin là không có lối thoát: "Tôi phải làm, nhưng tôi không thể." Lối thoát cho sự chán nản này là đưa ra một quyết định hoặc thỏa hiệp có thể cho phép dẫn đến một sự tiến triển.

Quan tâm, nhưng đừng cảm thấy tội nghiệp cho tình thế khó khăn của người khác.

Cảm thấy thương hại người khác là lờ đi hai sự thật: mọi thứ có thể tệ hơn và hầu như luôn có những điều tích cực.

Cảm thấy thương hại người khác làm tăng thêm nỗi đau trong thế giới này lên một người: người đang làm công việc thương hại ấy.

Thương hại người khác nuôi dưỡng nên sự tiêu cực và sẽ làm tăng nỗi sợ và cảm giác khổ đau.

Cảm thấy thương hại người khác chỉ làm họ yếu đuối đi chứ không làm họ mạnh mẽ lên.

"Bạn có quyền năng được lựa chon.
Hãy lựa chọn được hạnh phúc."

PHẦN VII CẠM BẪY LO LẮNG

Lời đề mục

Bạn có lo lắng không? Bạn lo âu đến bồn chồn? Nhiều người không ý thức được sự lo lắng hay nỗi lo âu của họ nhưng nó thường biểu hiện ra như: sự khích động, căng thẳng, bồn chồn, khó ngủ, dễ phát cáu, gặp các vấn đề về cân nặng, khó bò thuốc lá và các thỏi nghiện hay những thứ lệ thuộc khác.

Sự lo lắng, sỢ hãi, lo âu, hoảng loạn và các ám ảnh sợ hãi tất cả đều có liên quan mật thiết với nhau. Thật ra, có những trạng thái chuyển tiếp giữa chúng, nhưng mọi khái niệm phân biệt chúng đều chưa chuẩn xác. Ngoại trừ một điều rõ ràng là: khi sự lo âu hay lo lắng phát triển, nó gây ra suy nhược hoặc nhẹ nhất cũng gây ra sự xao nhãng và giảm năng suất. Vì các cảm cảm giác đó gây xao nhãng, người ta thường ít chú ý đến các ý nghĩ của bản thân hay quá trình mà họ tự tạo ra sự lo âu. Lần tới khi bạn cảm thấy lo âu, hãy xem xét cần thận các ý nghĩ của bạn - tất cả chúng - từ ngay trước khi bạn bắt dầu cảm thấy lo âu cho đến sau khi sự lo âu hạ xuống. Hãy đặc biệt chú ý đến những cảm nghĩ "khủng khiếp".

Phần này sẽ có liên quan đến tất cả những cạm bẫy cảm .. xúc định hướng tương lai như Lo âu (Anxiety), Lo láng (Worry), và Sợ hãi (Fear). Tôi sẽ gộp ba cảm xúc này thành một từ viết tắt AWF và phần lớn nội dung, tôi sẽ bàn về chúng như là một.

Lý thuyết mà tôi muốn đưa ra là: Cảm giác e sợ xuất hiện khi chúng ta tin rằng niềm vui hay tình trạng hạnh phúc của chúng ta đang bị đe dọa. AWF có thể tự lộ diện khi chúng ta thấy trước nỗi đau hay điều khó chịu của tương lai, dự đoán trước khả năng chúng ta có thể mất đi tình yêu thương hoặc sự công nhận hay khi hình dung một sự thất bại làm giảm đi sự chấp nhận bản thân.

Những nỗi sợ hữu hình thường khá dễ giải quyết. Chẳng hạn nếu bạn sợ chó, bạn có thể tránh nó hoặc bạn có thể gạt bỏ nỗi sợ. Bằng cách dần dần tiếp cận những con chó - trước tiên là qua tranh ảnh, tivi, sau đó là những con chó thật từ xa rồi dần dần tiến lại gần chúng hơn. Gắn con chó với một "thứ gì đó" dễ chịu, không thừa nhận những niềm tin làm suy yếu bản thân, cùng lúc nghĩ những ý nghĩ hợp lý, đây được gọi là sự "gây tê" và rất có hiệu quả.

Một số nỗi sợ có vẻ như hiển nhiên và dễ xác định, nhưng thật ra khá phức tạp. Hãy thử lấy ví dụ về nỗi sợ các cây câu. Nghe có vẻ khá rõ ràng. "Sợ cầu, sợ độ cao của cây cầu hoặc sợ việc băng qua cầu. Có gì phức tạp ở đây chứ?"

Vài năm trước tôi có tham gia một buổi nói chuyện trên truyền hình bàn về những nỗi sợ, và người dẫn chương trình bày tỏ rằng vợ anh ta có một nỗi sợ rất mạnh mẽ với những cây cầu. Nỗi sợ lớn đến nỗi có những nơi ở ngay gần mà cô ấy cũng không đến trong suốt hơn 20 năm vì để đến được đó cô ấy phải băng qua một cây cầu. Anh ta nói cô ấy đã đến gặp rất nhiều nhà trị liệu nhưng không ai có thể giúp được gì nhiều về nỗi sợ của cô ấy. Tôi nói với anh ta, khi đang phát sóng, rằng không có cái gọi là "nỗi sợ cầu". Anh ấy Trông bối rối và khẳng định với tôi rằng vợ anh ta đúng là có một nỗi sợ đối với các cây cầu. Tôi đảm bảo với anh ta rằng không thể có điều đó được. Đây là điều thật sự đã xảy ra:

"Nếu tôi cho vợ anh một viên thuốc thần kỳ có thể loại bỏ được tất cả những cảm giác tồi tệ khi lái xe qua cây cầu, cô ấy có lái xe qua cầu không?" Anh ấy thừa nhận là nếu viên thuốc thật sự có tác dụng, thì cô ấy

sẽ lái xe qua cầu. “Thế thì không phải là cô ấy sợ những cây cầu rồi, tôi nói,*11 cô ấy sợ chính những cảm giác của, mình* khi lái xe qua cầu. Cây cầu vẫn thế, chỉ có các cảm giác của cô ấy thay đổi. Cô ấy sẽ không có tiến triển gì nếu các chuyên gia trị liệu khác chỉ tập trung vào nỗi sợ những cây cầu, thay vì nỗi *sợ cảm thấy t*ệ khi lái xe băng qua một cây cầu của cô ấy. vấn đề là, cô ấy thật sự sợ các cảm xúc của mình nhưng không có gì thật sự nguy hiểm hay hữu hình cả. Chỉ có hai điều để SỢ: \1) tổn hại đến thân thể hoặc

2) tổn hại về cảm xúc (ví dụ, đau buồn). Trọng tâm của mục này sẽ là điều thứ hai.

LƯU Ý: Phần III và IV rất liên quan đến sự lo âu bất mãn trong khi Phần IV và V liên quan nhiều đến sự chấp nhận và lo âu về thành tựu. Hãy đọc lại phần Tiêu điểm của mục ở cả ba phần trước khi đọc tiếp về cách làm sao để thoát khỏi cạm bẫy lo lắng.

“Khi đối diện với một điều không rõ rệt, nhơ tương lai chẳng hạn, hãy giả định một sự tích cực "

"Khi bạn phóng đại những tiêu cực, tức là bạn đang cũng cố, làm mãnh liệt và làm sâu sắc thêm những cảm xúc tiêu cực của mình."

Chương 29 NHẬN DIỆN NỖI SỢ

Định nghĩa nỗi lo âu:

Một trạng thái e sợ, không chắc chắn và sợ hãi dữ dội, là kết quả của việc đoán trước một sự việc hay một tình huống có tính đe dọa, thường đến mức độ làm gián đoạn sự vận hành thể chất và tâm lý bình thường của cá nhân.

Định nghĩa sự lo lắng:

Cảm thấy bứt rứt không yên, khắc khoải hay quan tâm nhiều về một điều gì đó; ở trong trạng thái bứt rứt không yên kéo dài về tinh thần.

Định nghĩa sợ hãi:

Một cảm giác bối rối và lo âu gây ra bởi sự hiện diện hay sự sắp xảy ra của một mối nguy hiểm; một cảm giác không an tâm hoặc e sợ. Các phản ứng tâm lý của nổi lo âu và sợ hãi có thể bao gồm nhịp tim tăng, tán số hô hấp thay đổi, toát mô hôi, run, yếu và một. Các khía cạnh tâm lý bao gồm các cảm giác về các mối nguy hiểm dang đe dọa, bất lực, e sợ và căng thẳng.

Sự lo âu, lo lắng và sợ hãi (AWF) là kết quả của những nhận thức định hướng tương lai. Bạn sẽ không cảm thấy có lỗi về tương lai vì sự có lỗi, cùng với sự xấu hổ, hổ thẹn và tức giận là các cảm xúc định hướng quá khứ. Sự lo âu gợi ý các cảm giác sợ hãi và e sợ theo cách là một người *có th*ể không biết chính xác mình đang lo âu về chuyện gì. Một nguyên nhân cơ bản là "sợ cảm thấy sợ". Sự lo lắng và sợ hãi có thể là những điều cụ thế và tách biệt cho đến những điều mông lung và không cụ thể. Số người mắc phải "nỗi sợ bị từ chối và thất bại" nhiều hơn tất cả số người mắc các nỗi sợ khác cộng lại.

Hãy nghĩ đến một điều có thể khiến bạn trở nên lo âu. Ở trong một căn nhà gỗ nhỏ nơi có thể có nhện hoặc rắn? Đi máy bay? Hay có thể là điều gì đó an toàn như đi thang máy? Bạn có thể lo âu về bất cứ điều gì. Đó không cần phải là một mối đe dọa về thể chất hay tinh thần, như trong trường hợp người phụ nữ sợ đi xe qua cầu mà tôi vừa nhắc đến. Điều gì làm cho trí não bạn cứ bị ám ảnh một cách vô ích? Bạn có đang nghĩ đến điều gì không?

Hãy xem liệu bạn có thể nhận diện chính xác bạn đang sợ điều gì. Có thể bạn đã biết rồi. Nhưng hãy đừng quá chắc chắn. Hãy kiểm tra nó và cùng xem sao. Bất kế bạn nghĩ đến điều gì, hãy tua nó đến phán kết. Dưới đây là một ví dụ:

Từng có một thân chủ nói với tôi rằng cô ấy rất sợ đi thang máy. Thang

máy ngày nay cực kỳ an toàn với số dây cáp nhiều gấp 5 lần mức cần thiết, chức năng hãm và chống rơi siêu tĩnh là khỏi phải bàn. Nhưng cô ấy vẫn khiếp hãi. Tôi cho cô ấy tua nhanh "đoạn phim trong đầu". Tôi hỏi...

Điều gì sẽ xảy ra nếu chị bước vào thang máy?

Tôi không thể.

Dĩ nhiên là chị có thể, chỉ là không dễ chịu thôi. Thế nếu chị bước vào thang máy, chuyện gì sẽ xảy ra?

Tôi sẽ chết. Tôi sẽ rất lo âu. Tôi không thể chịu đựng được nó.

Thôi nào, chị sẽ không chết đâu, và chúng tôi biết là chị có thể chịu được, mặc dù nó sẽ cực kỳ không dễ chịu vì chị sẽ cảm thấy lo âu. Nhưng điều xấu gì sẽ xảy đến *với* chị?

Nếu thang máy bị kẹt, tôi sẽ hoảng hốt.

Vậy giả sử thang máy bị kẹt và chị hốt hoảng. Chị bắt đầu khóc và đập liên hồi vào cánh cửa. Có điều tệ gì đã xảy đến *với* chị?

(Cô ấy ngồi ngẩn ra mất một lúc. Cô ấy chưa từng tua đoạn phim đủ xa để nhận ra rằng không có chuyện gì xấu sẽ xảy ra, cô ấy vừa chỉ khiến mình lo âu một cách vô ích và lo lắng về một "điều trái dự đoán". Thần chủ của tôi sẽ biến việc đi vào thang máy thành một việc lớn, một thảm họa to lớn khi nghĩ rằng điều gì đó kinh khủng sẽ xảy ra, nhưng nó chỉ dừng

lại ở điểm cô ấy bắt đáu lo âu. Cô ấy chưa bao giờ nhìn quá điểm đó.

Nhưng tôi sẽ cảm giác như mình bị nhốt! điều đó sẻ thật kinh khủng!

Chị sẽ bị nhốt - đó không phải là một cảm giác mà là một sự thật. Nói trắng ra, sự thật không khiên chị lo âu, mà là đánh giá của chị về những sự thật đó đã khiến chị lo âu. Tuy, rất có khả năng, chị sẽ chỉ bị nhốt trong vài phút, chị đã gắn cái mác "kinh khủng" cho việc bị nhốt. Chính cái mác này là điều gây ra nỗi đau khổ trong chị chứ không phải sự thật là chị bị nhốt trong thang máy. Tuy bị mắc kẹt trong thang máy có thể là điều không dễ chịu và bất tiện, tôi muốn chị hiểu ý rằng vẫn không có gì xấu xảy ra với chị. *Ch*ị chính là người đang tự làm khổ mình một cách không cần thiết vì chị gán cho tình huống đó một cái nhãn khủng khiếp và không thè' chịu đựng được.

Hãy tua bộ phim *của bạn* lên trước và tìm xem liệu còn điều gì khác mà bạn có thể thậm chí còn sợ hơn nữa không. Hoặc, bạn chỉ đơn giản là sợ các cảm giác lo âu của mình và đó mới là điều bạn đang tránh né chứ không phải là một tình huống hay sự vật nào? Cũng như người phụ nữ trong thang máy hay người sợ lái xe qua cầu, thường nỗi sợ thật sự là nỗi sợ cảm thấy tệ hoặc thấy lo âu.

Toa thuốc để loại bỏ sự LO Âu

Theo một nghĩa chung nhất, sự lo âu là một hệ thống cảnh báo nội tại rằng một người đang gặp nguy cơ không có được hoặc bị mất một điều mà họ *cần.* Tuy cảm giác lo âu có thồ không dễ chịu, nó tuyệt đối không nguy hiểm. Sự thật là, phản ứng thân thể của bạn hoàn toàn tự nhiên; nó chỉ đơn thuần là không hợp với ngữ cảnh — có nghĩa là bạn đang hành động như thể bạn đang gặp nguy hiểm, trong khi thật ra không phải vậy.

Trước khi tôi bàn về ba dạng lo âu thường gặp — lo âu về sự khó chịu, lo âu về sự chấp nhận và lo âu về thành tựu - tôi muốn bạn hiểu làm sao để vượt qua tất cả các loại sợ hãi. Để cho dễ hiểu, tôi sẽ bàn về "sợ hãi" nói chung, nhưng quy trình đó cũng đúng tương đương với lo âu và lo lắng. Tuy quy trình có thể phức tạp, nhưng về cơ bản các bước đều đơn giản.

- Bạn càng có động lực bên trong để vượt qua nỗi lo âu và sợ hãi càng tốt. Đối với hầu hết mọi người, vượt qua nỗi sợ cũng giống như bước chân lên than nóng: Nó rất khó chịu hoặc đau đớn và rất đáng sợ. Cho nên, ban đầu sẽ khó khăn khi cứ làm những điều bạn sợ và đến những nơi hay làm những việc khiến cho bạn thêm lo âu. Hãy

kiên định với mục tiêu và bạn sẽ đến được đó.

- Nhận diện, sau đó *phủ nhận* và tranh cãi - bằng một sự thích thú và quyết liệt - với mọi niềm tin giới hạn bản thân, phi lý mà bạn có. Hãy chắc chắn rằng bạn phủ nhận những niềm tin giới hạn bản thân bằng những câu nói làm bản thân mạnh mẽ, loại câu nói mà bạn sẽ dùng để động viên một người bạn thân thiết đến với thành công.
- Hãy thực hiện một cách từ từ. Cố gắng tiếp cận hay làm việc mà bạn sợ một cách dần dần. Giả sử bạn lo âu khi đến những đám đông lớn. Hãy đến một siêu thị vào ngày vắng và đứng ở bên ngoài, ở những khu vực có ít người qua lại. Mục tiêu của bạn là làm mình thấy lo âu ở mức độ *nhẹ* mà bạn vẫn có thể kiểm soát được dễ dàng. Hãy chắc chắn là bạn có kiểm soát. Tức là, có một phương pháp để thoát khỏi hay một cách để tránh đám đông dễ dàng và hạ mức lo âu của bạn xuống ngay khi bạn phát hiện ra nó. Mục đích không phải làm bạn thấy kinh hãi, mà để bạn làm quen và tự tin hơn từng chụt khi đối diện với các đám người. Mỗi lần bạn lặp lại bài tập này, hãy cố gắng đi xa hơn một chút và khiến mình không thoải mái thêm chỉ một chút nhỏ thôi. Để cho sự lo âu của bạn leo thang không bao giờ là một ý hay. Mặc dù, hãy đảm bảo bạn ở nguyên đó cho đến khi sự lo âu lắng xuống. Hãy nhẫn nại. Theo cách này, bạn có thể đi xa hàng dặm, từng bước nhỏ một. Cũng giống như việc giảm cân. Giảm một lúc 30kg nghe có vẻ là một vấn đề lớn nhưng giảm 3kg 10 lần lại dễ hơn rất nhiều. Khi bạn quen hơn với từng bài tập, hãy bước tiếp cho đến khi bạn thấy mình lại có phần nào đó không thoải mái. Hãy theo đuổi chiến lược này tới khi sự lo âu không còn nữa.

Trong khi thực hiện bài luyện tập xé bỏ các niềm tin làm suy yếu bản thân. Hãy ở nguyên đó cho đến khi cảm giác lo âu hay sợ hãi lắng xuống. Nếu sự sợ hãi lại bùng lên dữ dội vào bất kỳ thời điểm nào, hãy rút về một thời gian cho đến khi bạn có thể thử lại, chỉ cho phép mình hơi lo âu một chút mỗi lần.

Sau bài tập, hãy nhớ ăn mừng, bất kể bạn thực hiện nó tốt đến đầu. Đó là điều bạn sẽ làm cho con bạn hoặc cho người bạn thân của bạn. Ý tưởng là ĂN MỪNG Nỗ lực chứ không phải là ăn mừng thành quả. Nhiều nỗ lực sẽ mang lại kết quả tích cực, điều đó là chắc chắn. Đó chỉ đơn giản là động viên bản thân hãy tiếp tục cố gắng.

Hãy chắc chắn rằng bạn vứt bỏ những niềm tin làm suy yếu bản thân và làm bản thân mạnh mẽ lên sau mỗi bài tập. Đừng để nỗi sợ và sự lo lắng lén quay trở lại. Hãy đứng trên nó.

Hãy thực hành hình ảnh thị giác (visual imagery) mỗi khi thức dậy và trước khi đi ngủ, luôn luôn nhìn mình theo hình ảnh lý tưởng mà bạn muốn về mình. Hình ảnh thị giác này có thể cũng cố và đồng hành mạnh mẽ với việc vút bỏ những niềm tin làm suy yếu bản thân bằng ngôn từ. Để giờ đây bạn nhìn nhận về mình là một con người mạnh mẽ và tự tin (không còn lo âu), trò chuyện với bản thân theo cách mạnh mẽ và tự tin, hành xử một cách mạnh mẽ và tự tin. Khi những yếu tố này hội tụ sau một thời gian, một kỹ năng mới sẽ hình thành phát triển - sự lo âu rời đi và sự tự tin ở lại.

Hãy thực hành những bước trên cho đền khi sự lo âu hoàn toàn rời khỏi bạn. Hãy đảm bảo thực hành bảy bước trên, đúng như lý tưởng, mỗi ngày. Hãy nhớ ba nhân tố để có được sự tiến bộ: tần suất, thời gian và cường độ.

Chương 30: Nguyên tắc khoái lạc đau khổ của Freud

Sigmund Freud là ông tổ của "trị liệu bằng trò chuyện".[23]

Ông đưa ra một lý thuyết: Chúng ta có một xu hướng nhắm đến sự khoái lạc và tránh sự đau khổ xét như nguồn động cơ thúc đẩy chính trong hành vi. Một người trải qua "Lo âu *về* điều không dễ chịu" lo âu *về* một sự việc trong tương lai mà anh/cô ấy thấy là không dễ chịu hay đau đớn nếu phải đối mặt, từ đó làm giảm đi sự khoái lạc và hạnh phúc, tạo động lực cho các hành động trốn tránh.

Có ba niềm tin dẫn đến sự lo âu về điều không dễ chịu:

1. "*Một số điều xấu có thể xảy ra.* "

Có nghĩa là, bạn đoán trước rằng có dấu hiệu bất lợi hoặc rất khó chịu đang sắp xảy đến. Theo quy tắc ngón cay cái, sự kiện càng cách xa, bạn sẽ càng ít có khả năng lo âu về nó. Nói chung bạn ít có khả năng lo âu về những tình huống có thể trì hoãn hoặc có thể tránh được.

2. "*Nếu nó xảy ra, sẽ thật khủng khiếp và thê thảm* "

Điều này ám chỉ rằng nếu có một sự mất mát, thì sự mất mát này sẽ đủ quan trọng để tước đi niềm hạnh phúc khỏi bạn, trong hiện tại và tương lai. Nói cách khác: "Nếu 'x' xảy ra, thì tôi sẽ không thể hạnh phúc." Câu này là bản chất đằng sau sự lo âu. Người ta thường có xu hướng không thấy lo âu về những điều không gây tác động tiêu cực lên sự hạnh phúc của họ.

3. "*Sẽ thật thảm khốc, tôi buộc phải tìm ra một giải pháp để kiểm soát được nó* "

Không có khả năng tìm ra giải pháp cho một vấn đề được cho là cần phải giải quyết là một nhân tố then chốt của sự lo âu. Khi lo âu, sẽ có một ý thức về tình trạng không tự lo liệu được hay không có khả năng đương đầu với điều cần giải quyết. Khi phát triển được một quyền làm chủ và khả năng kiểm soát tình hình, sự lo âu giảm đi. Một cách để giảm lo âu là *từ bỏ các niềm tin làm suy yếu bản thân* liên quan đến sự lo âu *và* giải quyết mối lo một cách chủ động và thực tế hết mức có thể.

Niềm tin rằng bạn cần phải thấy hạnh phúc và hài lòng mọi lúc sẽ gây cho bạn những tổn thất rất lớn trong cuộc sống. Phần lớn thời gian bạn thậm chí sẽ không biết niềm tin này là một sự tổn hại với bạn đến nhường nào.

Sẽ có thể không dễ chịu khi bạn mời một người phụ nữ ở phía bên kia sàn nhảy nhảy cùng bạn. Sẽ có thể không dễ chịu khi bàn về sự vô lễ của một thành viên trong gia đình. Sẽ có thể căng thẳng khi yêu cầu tăng lương hay thăng chức ở sở làm. Đa số những người giỏi giang và thành công trong bất kỳ lĩnh vực nào trong cuộc sống đều phải chen lấn hoặc chịu mất đi tạm thời niềm hạnh phúc và chịu đựng sự không dễ chịu mà những người thất

bại không trải qua.
Người xưa nói rằng: “Khi thay đổi dễ hơn là giữ nguyên, người ta sẽ thay đổi.”
Điều này thường rất đúng. Người ta thường từ bỏ quá sớm và không đủ kiên trì để chịu đựng sự chán ngán thất vọng khi liên tục thất bại. Người ta nói rằng... “Bạn sẽ không muốn mình không thực hiện được những ước mơ của mình chỉ vì từ bỏ quá sớm. Hãy thử hình dung một anh chàng vô danh không ai nhớ đến đã từ bỏ sau sáu lần thử điều chế ra một món đồ uống ngon miệng và 6-Up là một thất bại.”
Một vấn đề đằng sau sự lo âu về điều không dễ chịu là sự không chịu được điều không dễ chịu: kém chịu đựng trước mọi dạng cảm giác không dễ chịu. Vấn đề gồm hai phần. Thứ nhất người đó rên rỉ về sự khắc nghiệt, khó khăn hay sự không dễ chịu của một khía cạnh nào đó trong cuộc sống. Sau đó, người đó *khăng khăng* rằng sự không dễ chịu không được tồn tại hay cần phải tìm ra một giải pháp vì lúc nào cũng *phải có* sự an toàn và hạnh phúc. Khi một giải pháp không nhanh chóng được tìm ra hoặc không có khả năng được tìm ra, sẽ dẫn đến sự lo âu về điều không dễ chịu.

Sự lo âu về điều không dễ chịu là thủ phạm thật sự gây ra sự tức giận, các loại trì hoãn, ghen tức, nhiều khi gây ra sự thiếu tiến triển trong cuộc sống và hầu hết các thói nghiện. Khi phải đối mặt với một tình huống không dễ chịu, sự lo âu buộc người ta chạy trốn khỏi trạng thái bứt rứt khó chịu, thay vì giải quyết nó một cách hiệu quả. Con đường duy nhất vượt qua sự lo âu về những điều không dễ chịu là ĐI XUYÊN QUA NÓ!
".Hãy hết lòng hết sức và bạn có thể vượt qua bất cứ bất hạnh nào“

Chương 31: Không bao giờ cô đơn

Bạn đã bao giờ cảm thấy cô đơn trong một đám đông chưa? Hoặc cảm thấy yên bình khi chỉ ở một mình?

Thật sự cô đơn rất khác với *cảm thấy* cô đơn. Bản chất của sự "cô đơn" là thiếu một sự kết nối. Nhiều người tin rằng sự kết nối là *phải* ở cùng một người nữa, nhưng không phải thế. Sự kết nối quan trọng nhất là sự kết nối với bản thân bạn. Sự chấp nhận bản thân và tình yêu thương bản thân là chìa khóa để trục xuất sự cô đơn mãi mãi.

Nếu bạn đang thiếu tình yêu thương và sự chấp nhận bản thân, thì bạn đang có nguy cơ phát triển một sự lo âu hay một nỗi *sợ* không được người khác yêu thương, chấp nhận hay thừa nhận. Khi người ta đang có nguy cơ không được nhận tình yêu thương hay sự tán thành mà họ nghĩ họ *buộc phải có* để duy trì được hạnh phúc và sự hài lòng, lo âu về sự chấp nhận sẽ xuất hiện.

Có hai quan niệm dẫn đến nỗi lo âu vô' sự chấp nhận:

> *"Mình có thể không được thích, được yêu thương hay được chấp nhận theo cách mình muốn hoặc mình có thể bị hắt hủi,"*

Việc không được yêu thương hay bị hắt hủi có thể là điều không được mong muốn, nhìn chung, điều đó có thể gây ra chút nản lòng. Nếu chỉ đơn giản là bạn không có được sự chấp nhận và tình yêu thương mà bạn muốn, bạn vẫn được tự do tìm kiếm nó ở nơi bạn sẽ nhận được nó dồi dào và theo đúng cách bạn muốn. Cho đến lúc đó, bạn có thể cảm thấy hơi thất vọng hoặc nản lòng một chút.

> *"Tôi phải được yêu thương, được công nhận mọi lúc và không bao giờ bị hắt hủi vì nếu thế thì sẽ thật khủng khiếp và kinh khủng?*

Ngay khi một người tin rằng anh/cô ta *cần có* tình yêu thương để được hạnh phúc hay mãn nguyện, sự lo âu bắt đầu lù lù hiện ra. Đó là đặt hạnh phúc của mình vào tay người khác. Tức giận, ghen tuông và dễ dãi buông thả hay phục tùng là thường thấy khi có lo âu về sự công nhận.

Lo âu về sự công nhận

Lo âu về sự công nhận có thể biểu lộ những cảm xúc mãnh liệt hiếm khi thấy ở sự lo âu về điều không dễ chịu. Có ít người thật sự không bị lo âu về sự chấp nhận. Miễn là người ta còn ở trong vùng an toàn của mình, thì sự lo âu này có thể như không tồn tại, nhưng trên thực tế, nó nằm im lìm chờ được đánh thức ngay khi vùng an toàn bị chọc thủng.

Một trong những thế mạnh của cách tiếp cận nhận thức-hành vi trước sự thay đổi như đã được nói đến và cụ thể hơn là, Liệu pháp Hành vì cảm xúc Thuần lý (REBT), là một *cách tiếp cận chủ động* trong việc giải quyết các vấn đề cảm xúc. Các bài tập "công kích sự xấu hổ" nổi tiếng của REBT là không thể thiếu trong việc giúp các cá nhân thực hiện được những thay đổi

mong muốn.
Về bản chất, bài tập công kích sự xấu hổ được thiết kế, theo một cách có thể kiểm soát và có thể đoán trước được, để khiến người ta không rơi vào việc đoán ý và giải quyết cái ý tưởng rằng anh hay cô ta cần được yêu và được công nhận. Các bài tập chỉ bị giới hạn bởi trí tưởng tượng của người ta.
Đây là một thí nghiệm: Hãy bước vào một thang máy đông người, đi thẳng ra phía sau, đi lên vài tầng rồi đi ra. Nghe khá dễ phải không? Bạn có nghĩ là bạn có thể làm việc đó mà không hề cảm thấy khó chịu về những gì người khác có thể nghĩ về bạn không? Có thể, bạn thật sự không có chút lo âu về sự chấp nhận nào đằng sau việc đó. Nhưng điều quan trọng là làm theo chỉ dẫn: Hãy bước vào một thang máy đang hoạt động - cái nào có vài người trong đó. Sau đó đi thẳng ra phía sau. Đừng quay người lại, hãy cứ đứng đó quay mặt vào tường. Chính đây là lúc mọi người bắt đầu cảm thấy không thoải mái về việc thực hiện bài tập này một cách nghiêm túc.
Hãy tưởng tượng. Chỉ cần đứng quay về một hướng khác với đám đông, bạn đã bắt đầu trở nên lo âu. Giả định rằng bạn không sợ có ai đó đâm bạn từ phía sau, nỗi sợ của bạn hoàn toàn bị dẫn động bởi ý nghĩ rằng bạn đang bị chế giễu, bị nghĩ xấu hay bị hắt hủi. Điều này đại diện cho niềm tin của bạn về sự cần thiết của tình yêu và sự chấp nhận. Bạn đã đặt giá trị bản thân lên một chiếc đĩa và trao nó cho những người lạ mặt để hoặc là chấp nhận hoặc từ chối nó. Thí nghiệm này chứng minh đầy đủ những ý nghĩ suy đoán và tình cảm ở phía bạn, khi ngay cả bạn cũng không biết có ai lại để ý đến việc bạn không quay lưng lại hay không.
Cách để thoát khỏi sự lo âu này là không thừa nhận ý tưởng rằng bạn cần có tình yêu thương hay sự chấp nhận của người khác để xác định giá trị hay sự hạnh phúc của bạn. Hiểu rằng khi bạn không có được tình yêu mà bạn muốn, thì đó KHÔNG PHẢI là một bi kịch, chỉ là sự thất vọng thôi. Hãy đọc lại Phần I về tình yêu thương bản thân và Phần VI về sự bôi xấu bản thân để làm mới lại trí nhớ của bạn và làm sắc bén thêm các kỹ năng trong việc yêu thương bản thân của bạn.
Phòng khi thí nghiệm này không khiến bạn lo âu, hãy thử hát trong thang máy hay đứng quay lưng về phía cửa và mỉm cười với tất cả mọi người. Hãy thực hiện việc này một cách trịnh trọng và lịch sự, không phải để đùa cợt, mà để làm được nó một cách tự nhiên. Đa số chúng ta có *nhu cầu* — chứ không chỉ khao khát - phi lý muốn có được tình yêu và sự chấp nhận. *Nhu cầu* đó càng yếu, thì bạn sẽ càng lành mạnh.

KHÔNG BAO GIỜ đặt ý thức về giá trị của mình vào tay người khác. Ngoài ra, hãy loại bỏ đi cái ý tưởng về giá trị bản thân nói chung và tập trung vào sự chấp nhận bản thân, tự trưởng thành và hạnh phúc. Theo cách này bạn sẽ không bao giờ cảm thấy cô đơn, mà là thấy một sự bình an bên trong.
Sợ hãi và lo âu có thể đẩy chúng ta thành kẻ phản bội với những“ ".đánh giá tốt đẹp hơn về mình

Chương 32: Tinh thần của chủ nghĩa cầu toàn

Dưới đây là một bài kiểm tra nhỏ để xem liệu bạn có cầu toàn hay không: Bạn hãy gọi tên ba điều bạn thường xuyên làm, thích làm và làm tệ? Đa số những người cầu toàn không làm và dứt khoát sẽ không thích làm những việc họ làm tệ.

Một người cầu toàn tin rằng anh ta buộc phải hành xử tốt, đúng đắn hay hiệu quả để có thể nghĩ tốt về bản thân. Nếu bạn nghĩ mình phải đạt được đến một tiêu chuẩn độc đoán mà bạn đã xác định từ trước hoặc bạn là một kẻ đáng khinh, thì bạn sẽ có xu hướng luôn luôn lo lắng - vì bạn có thể thất bại hoặc mắc sai lầm vào bất cứ lúc nào. Đây là sự lo âu về thành tựu.

Không hiếm người nói với tôi rằng họ là người cầu toàn. vấn đề là, bạn có cảm thấy vô giá trị khi bạn thực hiện không được hoàn hảo hay thậm chí tệ không?

Loại lo âu này sẽ tăng thêm, đặc biệt là khi bạn thử một nhiệm vụ mới, có khả năng thất bại, hoặc bạn đặt bản sắc của mình dựa trên sự thành công hay thất bại của nó. Cũng giống như lo âu về sự chấp nhận, lo âu về thành tựu có liên hệ chặt chẽ với ý thức cá nhân của một người.

Nếu bạn cho rằng mình đáng được thừa nhân hay không, bạn đã đang đứng trên một con dốc trơn trượt. Nếu có điều gì đe dọa đến ý thức về sự xứng đáng, giá trị hay đánh giá của bạn, thì sự lo âu sẽ đến sau đó. Như đã bàn ở Mục V- Cạm bẫy Giá trị - tốt hơn là bạn loại bỏ đi hoàn toàn ý tưởng về giá trị và tập trung vào sự chấp nhận bản thân vô điều kiện.

Có hai niềm tin dẫn đến sự Lo âu về Thành tựu:

1. " *Tôi có thể làm không tốt, có thể không thành công, có thể mắc sai lắm hay thậm chí thất bại theo một cách nào đó.* " Sự thật của vấn đề là bạn sẽ, vào lúc này hay lúc khác, thất bại trong hầu hết mọi thứ theo một cách nào đó. Bất kể bạn có luyện viết thế nào, bạn cũng sẽ viết sai. Đó là vì sao họ có nút Backspace trên bàn phím. Tuy bạn không thích làm sai, nhưng đó là sự thật của cuộc sống, và tôi đảm bảo với bạn rằng bạn không đặc biệt đến mức không bao giờ mắc sai lầm. Ngoài ra, chẳng phải *như thế sẽ thật* là nhàm chán hay sao.

2. *"Mắc sai lầm hoặc thất bại sẽ thật là kinh khủng và cho thấy rằng tôi là một người vô giá trị.*

Lo âu về sự thành tựu thường là điều đứng sau các cạm bẫy cảm xúc như: cầu toàn, ghen tuông, tức giận, trầm cảm, xấu hổ, mặc cảm tội lỗi và hổ thẹn.

Bạn, và chỉ mình bạn mới là người có quyền được xác định giá trị của mình - nếu bạn thật sự tin rằng sự quan trọng là một quan niệm mà hạn muốn nắm giữ trong cuộc sống. Một cách tiếp cận lành mạnh hơn sẽ là tránh hẳn sang một bên sự hình thành "tính có giá trị của một người" và tập trung vào yêu thương bản thân, sự mãn nguyện, vui vẻ và sự chấp nhận bản thân. Kết

hợp điều này với sự thật rằng việc thất bại chỉ gây một chút bất tiện, bực bội và rắc rối, tức là bạn đã loại trừ được phần lớn loại lo âu này rồi.

Lo âu về thành tựu

Một tối nọ, tôi cùng một vài người bạn đi chơi bowling. Chúng tôi dự định tạo ra một bầu không khí vui chơi vui vẻ. Tôi gọi điện cho một người bạn hỏi xem liệu anh ta có muốn tham gia cùng chúng tôi không và anh ta nói rằng anh ta không giỏi chơi bowling. Tôi nói với anh ta rằng điểm số không quan trọng, chúng ta chỉ lấy cớ để làm vài cốc bia, nói chuyện, cười đùa và ném quả bóng to màu đen dọc đường băng thôi. Phản ứng của anh ta là anh ta đã không chơi bowling nhiều năm rồi. Tôi nhắc lại là không quan trọng anh ta có từng chơi bowling hay chưa, chúng ta chỉ đi chơi vui vẻ thôi. Anh ta lại nhắc lại rằng anh ta không giỏi chơi trò đó và không hứng thú với nó lắm.

Bạn có thể thấy được điều đang xảy ra ở đây. Về căn bản anh ta đang nói rằng, "Nếu tôi không làm tốt, thì tôi không thể hứng thú với nó được." Thật đáng buồn. Nếu chúng ta chỉ làm những việc mà mình giỏi hoặc thành thục, thì chúng ta sẽ giới hạn bản thân vào chỉ một vài hoạt động trong cuộc đời. Thật không may, đó là điều mà nhiều người đang làm. Bạn đã thử bao nhiêu hoạt động mới mỗi năm?

Một thân chủ cũ của tôi kể chuyện này không lâu sau khi cô ấy phát triển được một ý thức về sự vui thích chỉ để vui thích: Cô ấy đang ở nhà nặn tượng đất sét. Một người bạn đến chơi, nhìn thấy bức tượng và khi được hỏi nghĩ gì về bức tượng thì cô ấy nói, "Cậu biết đấy, lựa chọn kết cấu không đẹp lắm," " *Tớ biết"* thân chủ của tôi nói. "Tớ không có ý chê bai nhưng tỉ lệ của cậu không giống thật." " *Tớ biết"* thân chủ của tôi thừa nhận. "Và, cậu biết đấy nó cũng không đối xứng và cân bằng luôn." "Tôi *biết"* "Thế thì vì sao câu lại nặn trong khi câu biết là câu không có năng khiếu nặn chứ?" *"Vì tớ thích"* thân chủ của tôi nói đầy tự tin. Không làm tốt ở một hoạt động nào đó và hoàn toàn vui thích với nó là điều hoàn toàn có thể. Thật không may, đa số mọi người thường khó thấy thích hoặc thấy thỏa mãn về một hoạt động mà họ không thực hiện được tốt. Điều này giới hạn sự vui thích của họ vào chỉ một vài lĩnh vực ít ỏi mà họ có đủ trình độ thạo giỏi.

Một cách để tránh những "cái bẫy thành tựu" là tránh sự mạo hiểm bằng cách không làm gì cả. Theo cách đó, bạn sẽ khó thấy bực bội với bản thân vì mắc sai lầm hơn. Một cách khác là khi bạn làm điều gì đó, hãy làm thật hoàn hảo và hết khả năng. Thật không may, hiếm có ai bước vào bất kỳ một lĩnh vực hoạt động mới nào lại có thể làm được tốt ngay từ đầu. Một cách để giảm sự lo âu về thành tựu là làm bất cứ điều gì vì sự hứng thú với nó, không kể đến kết quả. Tập trung vào sự thích thú và vào sự vui thích *khi làm* thay vì vào sự *làm tốt.* Liên tục phủ nhận ý niệm rằng để cảm thấy tốt bạn phải hành xử tốt nhất. Đừng khuếch đại những tiêu cực và trầm trọng hóa khả năng thất bại ở bất cứ việc gì và bạn sẽ điềm tĩnh hơn rất nhiều.

Sự lo âu ảnh hưởng lẫn nhau. Tuy thủ phạm chính thường là một loại, ba loại lo âu là có ảnh hưởng lẫn nhau. Ví dụ, tôi có thể tin rằng *tôi phải* giảng tốt trong bài giảng tiếp theo (lo âu về thành tựu). Niềm tin rằng *tôi phải,* sẽ có xu hướng khiến tôi lo âu. Nếu tôi không làm tốt, đặc biệt vì tôi lo âu, thì những người khác sẽ để ý thấy và nghĩ xấu về tôi (lo âu về sự chấp nhận). Sự thất bại tiềm tàng, thiếu sự chấp nhận và điều ô nhục của nó sẽ là thê thảm đối với tôi, và như thế nỗi lo âu của tôi sẽ tăng cùng nỗi sợ mất đi sự hạnh phúc, sự hài lòng và tăng nỗi đau cảm xúc (lo âu về sự không dễ chịu).

Điều quan trọng là ý thức được rằng khi bạn cố gắng loại bỏ đi một dạng lo âu thì một hoặc cả hai dạng lo âu kia có thể đang ẩn nấp đâu đó trong bóng tối. Khi bạn đương đầu với một dạng, hãy tìm các khả năng bạn có thể phủ nhận hai dạng kia. Hãy liên tục phủ nhận và trừ bỏ sự lo âu một cách không thương xót.

".Có làm quan trọng hơn là làm tốt“

Chương 33: Vượt qua nỗi lo âu

Nếu bạn hiểu quy trình để vượt qua nỗi lo âu và nỗi sợ được vạch ra, tức là bạn đã nắm được kha khá những gì mình cần làm. Dưới đây là một ví dụ lấy từ hồ sơ của một thân chủ của tôi, một người đàn ông 45 tuổi mà một phần công việc của ông ta là leo lên các bậc thang bên sườn một bình dự trữ dầu to bằng tòa nhà 4 tầng. Các bậc thang viển quanh sườn của cái trống dầu khổng lồ này bắt đấu từ đáy, đi vòng quanh lên đến đỉnh nơi phải lấy các số đo.

Mặc dù thân chủ của tôi, Peter, khiếp sợ việc leo cầu thang, anh ta lại có động lực rất lớn muốn vượt qua nỗi lo âu và sự sợ hãi vì anh ta cực kỳ thích phần còn lại của công việc đó.

Peter tin rằng anh ta *phải* cảm thấy quen với việc leo cầu thang và việc không leo cầu thang *làm cho* anh ta khiếm khuyết, yếu đuối và không mạnh mẽ. Các bậc thang được chắn quanh bằng tay vịn an toàn và không có nguy hiểm thật sự nào. Anh ta đã tin rằng anh ta *không thể leo* những bậc thang đó. Nhưng thực tế điều đó *là* có thể, mặc dù nó có thể đáng sợ và không mấy dễ chịu. Tôi khiến anh ta phủ nhận một cách mạnh mẽ cái ý niệm rằng anh ta *không thể leo* cầu thang và rằng chính những ý tưởng này là điều đã ngăn anh ta cảm thấy mạnh mẽ và tự tin hơn. Anh ta sẽ phải khen ngợi và động viên bản thân một cách hăng hái cho mỗi lần anh ta nỗ lực để vượt qua nỗi lo âu và nỗi sợ của mình.

Sau đó Peter bắt đầu một bài tập hằng ngày, leo lên cầu thang cho đến lúc anh ta bắt đầu cảm thấy lo âu và rồi ngừng lại ở vị trí đó. Anh ta sẽ chỉ lên cao đến mức giữ cho sự lo âu của mình - theo thước do từ 1 đến 10 - hạ xuống khoảng 2 hoặc 3, mức mà anh ta có thể kiểm soát được. Kế hoạch là lên cao hơn vài bậc mỗi ngày cho đến khi anh ta có thể lên được đến đỉnh một cách thoải mái.

Rồi anh ta sẽ ngồi ở bậc thang mà sự lo âu của anh ta ở mức 2 hoặc 3 và không thừa nhận mọi niềm tin giới hạn bản thân cho đến khi sự lo âu của anh ta giảm xuống 0 hoặc 1 - sau đó anh ta sẽ đi trở xuống. Đôi khi, sự lo âu của anh ta xuất hiện sớm hơn nhiều và anh ta chỉ lên cao bằng một nửa so với ngày hôm trước. Anh ta không cho đó là điều gì quá to tát mà tự tin kiên trì với bài tập, biết rằng anh ta sẽ tiếp tục tiến bộ và sự tụt xuống đó là một phần của quá trình.

Ngay sau khi leo cầu thang anh ta sẽ cổ vũ sự cố gắng của mình ngày hôm đó bằng cách dành một "khoảng thời gian đặc biệt" để ăn mừng vào buổi tối.

- Ngay khi thức dậy vào buổi sáng và trước khi đi ngủ, Peter thực hiện hình dung hình ảnh. Anh ta sẽ thấy mình thực hiện bài tập một cách bình tĩnh và tự tin vào buổi sáng. Và trước khi đi ngủ, Peter sẽ xem lại bài tập ngày hôm đó, làm nổi bật và rõ nét hơn hình ảnh trong đầu để khiến nó tốt đẹp hơn hiện thực. Theo cách này, anh ấy có xu hướng nhớ về bài tập ngày hôm trước qua những tiến bộ này và điều này sẽ đơn giản là làm tăng sự tự tin và sự tiến bộ của anh ta.
- Peter thực hành những bước trên hằng ngày trong nhiều tuần thậm chí cả sau khi anh ta đã lên được đến đỉnh một cách tự tin. Điều này giúp đảm bảo sự thành công lâu dài và giảm thiểu khả năng tụt dốc ngược trở lại. Anh ta ý thức được rằng sự tụt lại tự phát là thường gặp trong lo âu và nỗi sợ hãi, và nếu nó có xảy ra, thì anh ta sẽ đơn giản là lặp lại các bước trên ngay lập tức để đưa mình trở lại đúng hướng.

Chương 34 Giá TRỊ CỦA Sự bền BỈ

Khi đối mặt với sự sợ hãi và lo âu sẽ có những lúc cảm giác thật khó vượt qua, như thể bạn không có chút tiến bộ nào hoặc bạn đang tụt dốc. Hãy cố hết sức để vượt qua mọi chướng ngại và kiên trì vì bạn sẽ thành công nếu bạn làm theo quy trình được vạch ra trên đây. Tất nhiên, sẽ là quan trọng khi bạn áp dụng quy trình một cách sáng tạo vào hoàn cảnh cá nhân của bạn, nhưng phương pháp căn bản vẫn sẽ không đổi.

Dưới đây là một câu chuyện minh họa cho nỗ lực của *đa số* người khi vượt qua nỗi lo âu:

Một người muốn biết bí quyết để đạt đến tĩnh tại, lòng xác tín và mãn nguyện. Nên, ông ta đã đến gặp một nhà hiền triết trong rừng.

"Lão hiền nhân, xin ngài hãy chỉ cho con" người đàn ông nói, "con phải đi con đường nào để đến được sự tĩnh tại, lòng xác tín và sự mãn nguyện?" Nhà hiền triết điềm tĩnh nhìn lên và chỉ xuống một lối đi. Người đàn ông, hơi chút ngờ vực, đi theo lối đi mà nhà hiển triết đã chỉ cho anh ta.

Bụp! Người đàn ông bị đánh cho thâm tím.

Lảo đảo quay trở lại chỗ nhà hiển triết, nghĩ rằng mình đã hiểu sai lời chỉ dẫn, anh ta hỏi lại, "Thưa ngài, con đường nào đi đến được sự tĩnh tại, lòng xác tín và mãn nguyện?" Nhà hiển triết chỉ về hướng con đường cũ nhưng vẫn im lặng. Người đàn ông quyết định sẽ bước trên con đường đó một lần nữa, theo chỉ dẫn của nhà hiển triết.

BỤP Người đàn ông lại bị đánh, thần, rách thịt và chảy máu. Anh ta gần như không còn tỉnh táo để đi lại hay giữ thăng bằng.

Tức giận, anh ta quay trở lại chỗ người đàn ông đang trầm ngầm và hét lớn, "Ông im lặng đủ rồi đấy. Ông hãy nói cho tôi biết con đường nào đi đến sự tĩnh tại, lòng xác tín và mãn nguyện? NÓI ĐI!"

Cụ già hiền triết thông thái từ từ nhìn lên, chỉ về cùng một hướng như lần trước và nói nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, "Chỉ cần vượt qua splat."

Chỉ cần vượt qua được nỗi sợ và lo âu, sự thành công chỉ đến SAU. Một số người tin rằng "khi tôi tự tin, thì tôi sẽ làm XYZ". Không đầu, nó không vận hành theo cách đó. *Trước tiên,* bạn đi qua nó, và *sau đó* sự lo âu biến mất. Những người khác vấp phải splat và liu lại, chỉ khiến những nỗ lực sau đó càng khó khăn và ít dễ chịu hơn. Xử lý khó khăn ngay lập tức, bạn sẽ

thành công nhanh hơn. Và nếu bạn nghĩ về câu nói của Nietzsche, Nhưng gì không giết nổi tôi, sẽ chí làm cho tôi thêm mạnh mẽ , nó thật sự đúng.

Đừng chạy trốn khỏi những nỗi sợ của bạn; hãy học cách thường xuyên phủ nhận chúng. Hãy đón nhận chúng và hiểu rằng trừ phi nỗi sợ là về một sự tổn hại thân thể, thì bạn chỉ đơn giản là sợ cảm thấy sợ mà thôi - về cơ bản là sợ chính các cảm xúc của mình. Hãy học cách hiểu rõ các cảm xúc của bạn và thế giới sẽ mở ra với bạn theo những cách mà bạn không bao giờ nghĩ là có thể.

Trong cuộc đời, tôi đã phát hiện rằng nếu tôi sẽ dạy những "thứ" này thì tôi phải sống đúng như những gì tôi dạy chứ không chỉ rao giảng về chúng.

Tôi đã có một nỗi sợ độ cao trong phần lớn cuộc đời và tôi ý thức được rằng "độ cao" không phải là điều đã gây ra nỗi sợ trong tôi - tất cả chỉ nằm trong ý nghĩ của tôi. Vì tôi biết điều này và vì tôi có nhiều khát khao được phiêu lưu, tôi đã không để cho nỗi lo âu ngăn tôi trượt tuyết, nhảy dù rơi tự do, leo núi, trượt nước từ trên cao, đi bộ qua các cây cầu xây dở, chơi trò Space Mountain ở Disneyland và vịn người vào hàng rào ở Grand Canyon. Vì động lực và sự bền bỉ bên trong, tôi đón nhận nỗi sợ của mình và đã vượt qua rất nhiều sự lo âu về độ cao. Bạn cũng có thể chinh phục được nỗi sợ của bạn.

T.B.: Phòng trường hợp bạn thấy ngạc nhiên... Đúng, tôi sinh ra từ bể gen con người và có mọi cảm xúc giống như những người khác. Tôi đã mắc phải tất cả những sai lầm của số đông và đã sống sót qua chúng, quan trọng hơn là, học hỏi được từ chúng. Nhưng sau khi thực hành siêng năng và giờ đây sống đúng như những gì tôi giảng, phạm vì cảm xúc của tôi chủ yếu nằm ở bên tích cực và các cảm xúc tiêu cực thường nhẹ và ngắn ngủi. Phạm vì không lành mạnh của các cảm xúc tiêu cực phần lớn không được dùng đến. Theo cách này, tôi sống vui vẻ nhiều hơn so với những người hay bực bội và lo âu về hiện thực - điều mà họ không kiểm soát được.

"Hãy tận hưởng bản thân khi bạn còn đang ở đây,
vì khi bạn ở đó bạn sẽ không còn ở đây nữa."

"Tôi đã lo lâng nhiều, đa phần nhưng điều tôi lo lắng chưa từng xảy ra."
Marts Twain

"TÔI LÀM GÌ?"

Vì nỗi SỢ hãi mang tính định hướng tương lai, hãy tập trung vào "hiện tại" và chủ động về tương lai - hãy làm những gì cần làm để chắc chắn về kết quả mong muốn của bạn một cách hợp lý, khi có thể.

Khi đối diện với một nhiệm vụ không dễ chịu, hãy tập trung vào nhiệm vụ và vào những cách để việc thực hiện nó trở nên thú vị hơn.

Hãy thực hành thật nhiều việc yêu thương bản thân, cam đoan với bản thân một lần nữa rằng tuy việc được người khác yêu thương và tôn trọng có những lợi ích của nó, điều đó cũng không phải là điều cần phải có để bạn có thể tận hưởng chính mình hoặc cuộc đời mình.

Hãy thực hành sự táo bạo nhiều hơn và yêu thương bản thân hơn để đương đầu với bất kỳ sự cự tuyệt nào mà bạn gặp phải khi làm các việc theo nhưng cách khác vối người khác.

Hãy tán dương những nỗ lực của mình, rút kinh nghiệm từ những sai lầm, và biết tha thứ và dám thất bại.

Hãy bền bỉ. Đừng để sự thất bại hay nhưng khó khăn ngăn trở bạn.

Trong ba ngày tới, hãy thực hành thật kiên quyết việc phủ nhận mọi niềm tin giới hạn bân thân; hãy tự nhắc mình không khuếch đại những tiêu cực và rằng bạn mạnh mẽ và có thể xừ lý được bất cứ điều gì.

Hãy thực hành phóng đại những tích cực và điều chỉnh lại mọi sự tiêu cực thành điều tích cực, khi có thể.

TIÊU ĐIỂM Của MỤC

. Điều rất quan trọng là nhân thức sâu sắc hơn về những ý nghĩ của bạn ngay trước và trong khi bạn đang lo âu. Hãy phù nhận bất kỳ ý nghĩ nào phi lý và có tính chất giỏi hơn bản thân.

Chỉ có hai điều để sợ : 1 tổn hại đến thân thể hoặc 2) tổn hại đến cảm xúc.

Đa phần các nỗi lo âu đều xoay quanh nỗi SỢ thứ hai, là Sự phát triển một nỗi sợ chính các cảm xúc của mình hay sợ cảm thấy tệ.

- Nhận diện, càng cụ thể càng tốt, điều bạn sợ là gì.

Hãy chắc chắn rằng bạn tua "bộ phim" đến tương lai và để ý rằng bạn có thể xử lý bất cứ điều gì.

Thực tế mà nói, nếu điều xấu nhất xảy ra, liệu bạn có thể sống sót qua nó và tìm được hạnh phúc không? Một câu trả lời "không" là điều dẫn động cho sự lo âu, nhưng trong thực tế câu trả lời hầu như luôn là "có".

Hãy chắc chắn rằng bạn hiểu các bước cơ bản trong việc trừ bỏ sự lo âu.

° Lo âu về sự không dễ chịu phát triển từ việc tin rằng bạn phải hạnh phúc và hài lòng mọi lúc.

Lo âu về sự chấp nhận xoay quanh việc *cần* được thừa nhận, được yêu thương và được chấp nhận.

Lo âu về thành tựu xoay quanh việc tin rằng hành vi của bạn sẽ xác định giá trị của bạn.

Hãy không thừa nhận điều bạn đang sợ ngày hôm nay! Đừng chờ đợi hay trì hoãn - đó là dấu hiệu của Lo âu về sự không dễ chịu.

Để vượt qua nỗi lo âu hay nỗi sợ, trước hết bạn làm điều bạn sợ, kết hợp với việc tự đối thoại có lý trí và phú nhận những tiêu cực bị khuếch đại cùng những niềm tin làm giới hạn bản thân, sau đó sự lo âu sẽ rời đi chứ không phải ngược lại,

Lùi lại trước nỗi sợ sẽ làm nó mạnh thêm, khiến nó càng khó vượt qua hơn - hãy liên tục đi qua nó và việc đó sẽ dần trở nên dễ dàng hơn.

Phần VIII CẠM BẪY TỨC Giận

Lời đề mục

Vấn đề với sự tức giận đó là nó là một sự tự biện hộ. Người ta cảm thấy có lý do chính đáng khi phẫn nộ và tự cho là mình đóng. Tôi không nhớ có 31 từng nói, "Tôi thật sự đã làm mình tức giận một cách không cần thiết và tỏ ra thù địch một cách ngốc nghếch khi mọi chuyện không được theo ý tôi." Hầu như luôn luôn là lỗi của người khác. Từ nhỏ đến lớn chúng ta luôn được nghe điều đó. Và nhiều người trong chúng ta từng nói điều đó VỚI con cái mình: "CON LÀM MẸ bực khi làm thế đấy!" Nhưng, các cảm xúc tức giận của chúng ta lại KHÔNG thuộc trách nhiệm của người khác.

Lần tới khi bạn thấy mình nổi cáu, tổn thương, bực bội hay giận sôi lên - hãy đi tìm từ '"phải" nài ép ấn dằng sau ngôn từ hay cách nghĩ của bạn. Hãy thử nói ở ngôi thứ nhất: Tôi ... như ở câu, "TÔI ĐÃ KHIẾN MÌNH bực mình một cách không cần thiết khi điều đó xảy ra." Nó khó hơn bạn nghĩ và cũng mang lại cảm giác dễ chịu hơn là bạn tưởng.

Làm quen với ... TỨC Giận

Self (self) - **cen-tered** (sẽn-terd) -Tự cho mình là trung tâm.

Một sự tập trung hoàn toàn, chủ yếu vào chỉ một người, một cá nhân.

O-ver«bear«ing (o'ver-bâr-ing) - Hống hách, hành động độc đoán

Có thái độ độc đoán, áp chẽ, hà hiếp; ngạo mạn

Ar-ro«gant (àr-e-gent) - Ngạo mạn

Có khuynh hướng tự cho mình một ý nghĩa hoặc tầm quan trọng vô căn cứ xuất phát từ sự tự cao tự đại.

Con ceil ed (ken-sê-tid) - tự cao tự đại

Có đặc điểm là ôm giữ một sự đánh giá cao quá đáng vế bản thân; hão huyền.

Fas«cist (fàsh-ist) - Phát xít

Hành động với một thái độ độc tài.

Dic-ta-to-ri-al (dik'te-tôr-ê-el) - độc tài

Khăng khăng bức chế; hà hiếp, chuyên quyển.

Aibto-cratic (ô-te-kràt'ik) - Độc đoán

Hành động với một thái độ phô trương với quyền lực hay quyền thế vô hạn; một kẻ bạo ngược.

Ty rant (tì-rent) - Bạo ngược

Một người cai trị chuyên quyền áp bức thực thì quyền lực một cách ác nghiệt, tàn bạo không giới hạn.

Gran-di-ose (gràn-dê-os') - phô trương

Có đặc điểm là mang tầm vóc hoặc ý định to lớn; hoành tráng.

Điệu bộ oai vệ giả tạo, tự đắc.

Sự tức giận là một cảm xúc khó chịu, phản kháng, thù địch mạnh mẽ mãnh liệt. Sự *tức giận* buộc thành kiến lên nắm quyền với thái độ cưỡng bách độc tài. *Sự tức giận* sẽ hành xử một cách độc đoán đòi hỏi một sự phục tùng không thắc mắc. Là một sự giáo điều cứng nhắc, *sự tức giận,* áp đặt ý chí hay quan điểm như thể nó là điều không cần phải bàn cãi, và như thế nó áp chế một cách thô lỗ. Đây *chính là* sự Tức giận.

Cương lĩnh của sự Tức giận là: "Anh phải làm như tôi muốn, vào lúc tôi muốn, theo cách tôi muốn nếu không thì anh sẽ chịu trách nhiệm cho việc khiến tôi khó chịu và đáng phải chịu bất kỳ sự phẫn nộ nào mà tôi cho là

nên giáng lên anh."

Phần này là về giành chiến thắng trong cuộc chiến đấu để làm nguôi đi con quái thú.

Lưu Ý: Mục này sẽ tập trung vào hai dạng tức giận: Cơn tức giận nhanh chóng không chịu đựng được (xem Phần IV & VI) và sự Tức giận về Giá trị bản thân , (xem Phần VIII). Hãy đọc lại các Tiêu điểm của mục ở cá ba phần đó trước khi đọc tiếp về cách làm sao để thoát khỏi cạm bẫy tức giận.

Đọc thêm: Để đọc những cuốn sách dài, không kiêng dè về sự tức giận, hãy liên hệ với Viện Albert Ellis - Liệu pháp Hành vì Cảm xúc Thuần lí. Tiến sĩ Albert Ellis và Tiến sĩ Paul Hauck có những cuốn sách tuyệt vời về chủ để này, và chúng rất đáng đọc.

" Chiến thắng bằng sự tức giận thường là một chiến thắng phải trả giá đắt'

*Một chiến thắng mà những cái giá phải trả lớn hơn là những lợi ích thu được.

"Dùng đến vũ lực trong khi cần đến lý lẽ và lòng kiên trì là một điều sai lầm."

Chương 35 Giá TRỊ CỦA Sự Tức Giận

Nói cheo thuyết tiến hóa, sự tức giận là một cảm xúc có ích. Về mặt sinh học nó giúp cho thú vật đánh nhau được tốt hơn, tức là có nhiều cơ hội được *có* bữa tối hoặc tránh *trở thành* bữa tối.

Trong hoang dã, những lúc rức giận sẽ là hữu dụng. Ngày nay, *trừ phi bị tấn công.*, sự tức giận có thể gây chết người. Tranh cãi lớn nhất chống lại việc có súng trong tầm với là: khi người ta lên cơn tức giận, những suy nghĩ lý trí bay hết ra ngoài cửa sổ. Nếu không thì, người ta chắc chắn sẽ đưa ra một lựa chọn khác thay vì bắn một cách giận dữ - về bản chất là tội sát hại - một người khác. Khi tôi mới học Kung Fu, sư phụ của tôi nói, "Đây là bậc thầy của phép tự vệ cổ xưa nhất mà con người biết đến... Chạy!" ơ đây có một bài học quan trọng cho chúng ta: Hãy thắng bằng cách tránh đối đầu trực tiếp mỗi khi có thể. Sẽ là ngu ngốc khi mạo hiểm tổn hại thân thể vì một vật vô tri hay vì những lý do về cái tôi.

Bất kể ở phương cách hay dạng thức nào, sự tức giận là sự áp đặt những đòi hỏi hoàn toàn độc đoán. Khi chúng ta tức giận, chúng ta trở nên ngoan cố. Chúng ta trở nên chỉ theo đuổi một mục đích duy nhất. Chúng ta trở nên bảo thủ. Chúng ta tự cho mình là đúng đắn. Chúng ta trở nên hung hăng. Chúng ta trở nên muốn trừng phạt. Và sau đó chúng ta tấn công! Đây có phải là một sự kết hợp tốt các đặc điểm khi có súng ở trong tầm với.

Chúng ta đã tiến bộ về mặt công nghệ nhanh hơn so với mặt triết học. Albert Einstein đã ghi lại điều đã được dự báo này khi nói rõ: "Năng lượng hạt nhân được khai phóng đã thay đổi mọi thứ có thể cứu vãn được lối nghĩ của chúng ta, và vì thế chúng ta trôi dạt về phía những thảm họa vô song chưa từng có trong lịch sử."

Sẽ còn rất lâu nữa sự hung hãn mới được loại bỏ khỏi bể gen của chúng ta. Vì chúng ta có một xu hướng sinh học là trở nên hung hăng, chúng ta cũng có một xu hướng tương tự là trở nên điềm tĩnh và lý trí. Cho đến khi sự hung hăng được loại bỏ hoàn toàn, thì trách nhiệm của chúng ta là làm gương cho thế hệ trẻ hơn và những người xung quanh về cách đối diện với những thất vọng và vấn đề theo cách không bao gồm sự tức giận hay sự hung hăng.

Sự tức giận có thể có vẻ như là giải pháp tức thời tốt nhất, nhưng sự

gây hấn không đem lại sự ưng thuận, dù nó có thể cưỡng ép một sự phục tùng ở người khác. Nếu bạn tức giận với thư ký của bạn, cô ấy sẽ nghe theo bạn do bị cưỡng ép, nhưng ngay khi bạn quay lưng đi, bạn sẽ nhận được một nhát dao găm, và rất có khả năng là, bạn còn chẳng hề biết đến điều đó. Chẳng hạn, một thông điệp quan trọng không bao giờ được gửi đến bạn hoặc bị trì hoãn; kết quả là bạn phải trả nhiều tiên hơn cho chuyến bay tiếp theo của mình, và bạn phải chờ mỗi mắt vì những chuyên bay khác đã được đặt chỗ chật cứng rồi... vì thư ký của của bạn thông tin cho bạn thế. Đây được gọi là "hung hăng thụ động." Đó là một loại tức giận hay trả đũa ầm thầm. Hãy nhớ rằng một cuộc chiến tranh không chứng minh được ai đúng mà là ai là kẻ mạnh.

Sự tức giận có xu hướng gây ra sự tức giận. Điều này là hợp lý trong một thế giới mà "kẻ thích nghi được sẽ sống sót." Nó chỉ là không có tác dụng trong các cộng đồng lớn. Biểu lộ ra sự tức giận không phải là điều cần có trong các xã hội, nhưng sự hợp tác và thỏa hiệp thì có. Cho đến nay, trong bộ gen của chúng ta không có sự phát triển tiến hóa mạnh mẽ nào cho sự hợp tác để thay thế cho sự tức giận và sự gây hấn. Tuy rõ ràng là chúng ta có cả hai đặc tính đó, sự thù địch vẫn là quá dễ để biểu lộ *và* hợp lý hóa sự thù địch (tức là, tạo một lý do bào chữa không đúng cho nó).

Hãy tìm kiếm các dấu hiệu hung hăng hay tức giận tăng dần nơi bạn. Hãy nhìn vào các ý nghĩ của bạn. Hãy để ý đến những dấu hiệu sinh lý tinh tế như nhịp tim tăng, hơi thở gấp hay sự căng thẳng cơ bắp. Hãy nhận biết sự leo thang cảm xúc khi bạn bị kích động, căng thẳng hay hung hăng. Một số người chuyển từ bình tĩnh sang thù địch gần như ngay lập tức. Điều quan trọng là bạn hãy đặc biệt chú ý đến sự phát triển của sự tức giận để có thể phản ứng chậm lại và kiểm soát được nó.

CÁC bước của sự Tức giận và Hung hăng

Có sáu bước sẽ dẫn bạn từ trạng thái bình tĩnh sang trạng thái có thể đưa bạn vào tù. Trong mọi tình huống, hai câu đầu có thể đúng và chính xác; 4 câu sau là sự bạo lực không có lý trí, nài ép một sự phục tùng, hạ thấp người khác và đe dọa.

Tôi muốn điều gì đó.

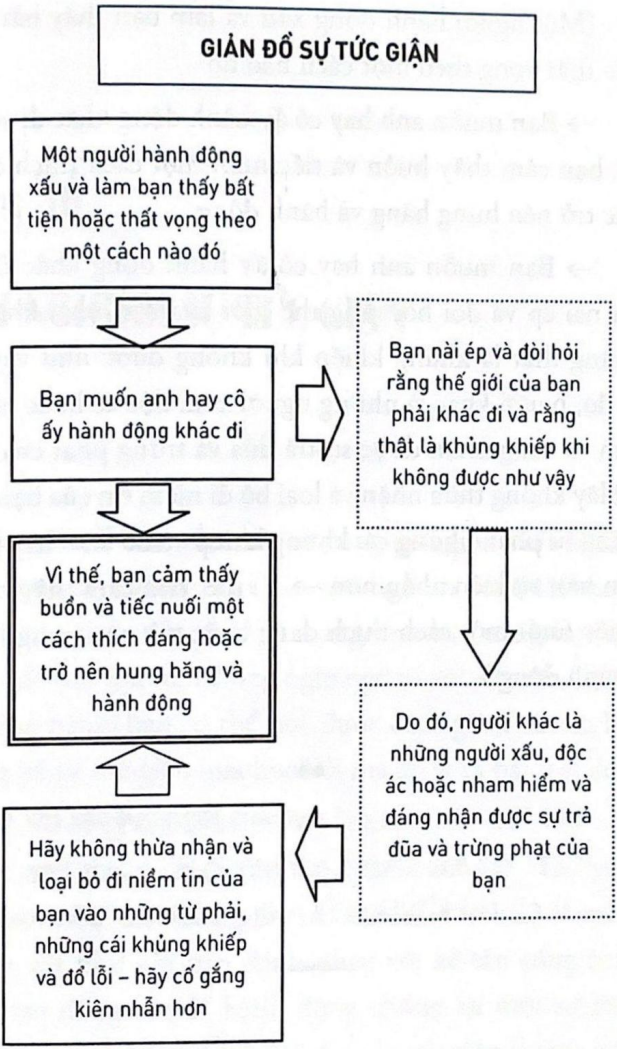
Có ai hoặc điều gì đó đã ngăn tôi không có được thứ tôi muốn.

Tôi *phải* có được điều tôi muốn.

Khó khăn này *không được* xuất hiện và thật là khủng khiếp khi nó xuất hiện.

Bất cứ ai gây trở ngại cho việc tôi có được thứ tôi đòi hỏi *là* người xấu, độc ác và nham hiểm.

Con người độc ác này *phải* bị *trừng trị* và được dạy cho một bài học không bao giờ được làm như thế nữa.[24]


GIẢN ĐỒ SỰ TỨC GIẬN
Một người hành động xấu và làm bạn thấy bất tiện hoặc thất vọng theo một cách nào đó
Bạn muốn anh hay cô ấy hành động khác đi
Bạn nài ép và đòi hỏi rằng thế giới của bạn phải khác đi và rằng thật là khủng khiếp khi không được như vậy
Vì thế, bạn cảm thấy buồn và tiếc nuối một cách thích đáng hoặc trở nên hung hăng và hành động
Do đó, người khác là những người xấu, độc ác hoặc nham hiểm và đáng nhận được sự trả đũa và trừng phạt của bạn
Hãy không thừa nhận và loại bỏ đi niềm tin của bạn vào những từ phải, những cái khủng khiếp và đổ lỗi – hãy cố gắng kiên nhẫn hơn

(Một người hành động xấu và làm bạn thấy bất tiện hoặc thất vọng theo một cách nào đó

-> Bạn muốn anh hay cô ấy hành động khác đi -> Vì thế, bạn cảm thấy buồn và tiếc nuối một cách thích đáng hoặc trở nên hung hăng và hành động

—> Bạn muốn anh hay cô ấy hành động khác đi —> Bạn nài ép và đòi hỏi rằng thế giới của bạn phải khác đi và rằng thật là khủng khiếp khi không được như vậy -> Do đó, người khác là những người xấu, độc ác hoặc nham hiểm và đáng nhận được sự trả đũa và trừng phạt của bạn —> Hãy không thừa nhận và loại bỏ đi niềm tin của bạn vào những từ phải, những cái khủng khiếp và đổ lỗi - hãy phát triển một sự kiên nhẫn hơn —> Vì thế, bạn cảm thấy buồn và tiếc nuối một cách thích đáng hoặc trở nên hung hăng và hành động.)

“Sự tức giận, Cũng giống như trong chiến tranh, có thể chứng minh ai là kẻ mạnh hơn chứ không phải ai là người đúng."

CHƯƠNG 36 TRẢI NGHIỆM sự TỨC Giận

Sự tức giận là một cảm xúc và cũng giống như tất cả các cảm xúc mà bạn tạo ra khác, chế ngự nó nói thì dễ hơn làm. Sự tức giận một phần là mang tính bản năng và một phần là do học mà có. Không nghi ngờ và với việc rèn luyện thật siêng năng, bạn có thể học được cách giảm và xóa bỏ đi đáng kể sự tức giận qua học hỏi mà có vì cả hai loại đều gắn liền với các suy nghĩ của bạn.

Sự tức giận là một cảm xúc gây tranh cãi. Tùy vào người bạn hỏi, một số người về cơ bản sẽ nói nó là một cảm xúc tốt như khi bạn đánh nhau với kẻ tấn công bạn hay tự tạo động lực để hành động chống lại một sự bất công. Những người khác sẽ nói rằng sự tức giận là tiêu cực và mang tính hủy hoại gây ra sự cãi cọ, nỗi sợ hãi ở người khác, gây ra bạo lực và chiến tranh.

Sự tức giận thường được tạo ra khi có ai đó mắc lỗi với bạn — một ai đó hành xử ngược với quy tắc đạo đức, nguyên tắc xử thế, luân thường đạo lý, những khát khao và mong muốn của bạn. Bạn không chỉ không có được điều bạn muốn, mà bạn còn không có được điều mà bạn *Hài ép phải có...* và đó chính là vấn đề thật sự.

Sự tức giận không chỉ bao gồm sự nài ép và một ý niệm đổ lỗi hoặc kết tội người khác là xấu, mà còn chỉ ra sự xấu xa của người phạm lỗi đó. Người ta có thể nói nếu mọi chuyện không được như ý nhưng có thể tha thứ được thì cảm xúc thích hợp sẽ là sự phiền lòng. Nhưng nếu có điều gì đó không đúng và thật sự khủng khiếp, kinh khủng và thế thảm thì một cơn tức giận mạnh mẽ sẽ có vẻ là chính đáng. Dĩ nhiên, vì vấn đề là *KHÔNG* khủng khiếp hay thế thảm, và *không* có lý do gì bạn *phải* được như ý mình nên sự tức giận là *không* hợp lý!

Sự tức giận cũng chứa các nhân tố cảm thấy tội nghiệp cho bản thân. Nếu bạn để ý nghe một người đang tức giận chửi bới om sòm, bạn có thể nghe được rõ ràng câu "thật tội nghiệp cho tôi, tôi không được như ý mình." Sự tức giận dường như thể hiện một cá tính dữ dội và mạnh mẽ, nhưng đó chỉ là làm ra vẻ can đảm bề ngoài. Bên trong thực chất là một đứa trẻ mè nheo, than vãn và la hét tự cảm thấy tội nghiệp cho mình.

Nhiều người sẽ ngạc nhiên khi biết rằng, sự tức giận gây ra nỗi đau đớn

và mang tính hủy hoại thân thể. Một số người quen với sự tức giận đến nỗi họ không ý thức được nỗi đau của chính mình. Hãy nhìn vào một người đang tức giận điên cuồng. Đó không phải là một hình ảnh đẹp.

Chắc chắn Trông họ không giống như đang vui vẻ. Chưa từng có ai nói, "Tôi đang có một thời gian thật tuyệt, tôi không thể chờ được đến lúc tôi lại tức giận lần nữa." Về mặt sinh học, có nhiều điều xảy ra bên trong thân thể của bạn khi bạn tức giận, và nếu nó lặp lại đủ nhiều, thì qua nhiều năm nó sẽ giết chết bạn bằng một cơn đau tim.

Trải nghiệm sự tức giận có xu hướng đặc biệt là tự chuốc lấy thất bại. Trước hết, những mong muốn của bạn gặp trở ngại, sau đó bạn tự làm mình bực bội và tức giận một cách *ngu ngốc* và *không cần thiết*, có khả năng tự làm mình bị suy tim. Đây là một nguy cơ kép. Bạn thua cuộc đến hai lần.

Sự TỨC Giận CÓ ÍCH

Một số ít lợi ích của sự tức giận không thể được tìm thấy ở những hành động có động cơ là sự thất vọng hoặc mong muốn được thỏa mãn. Một số người tin rằng sự tức giận là có ích vì nó mang tính thúc đẩy. Họ tin rằng sự tức giận có thể khiến người ta rời khỏi những việc không đâu và thật sự hành động, nhưng điều này là không chính xác. Chính sự *khao khát* được làm đúng lại một điều sai và sự *thất vọng* do lỗi sai ấy gây ra là động cơ thúc đẩy để hành động. Sự tức giận là một sự căng thẳng không cần thiết có thể thật sự gây trở ngại cho hành động của một người hoặc *thái độ* khi thực hiện hành động đó của người đó, có thể *làm giảm* cơ hội có được những thay đổi mong muốn. Sự tức giận - dù hướng đến bản thân hay hướng đến người khác - đều là một dạng hăm dọa, đe dọa, công kích, gây hấn hay bạo lực. Bạo lực là khó giải quyết về mặt dạo đức, tinh thần, luân lý, tâm lý, thể chất, sinh học và xã hội. Mọi hành vi bạo lực *không cần thiết* là vô đạo đức vì nó gây ra những đau đớn thừa và vô cớ cùng một nỗ lực hạn chế sự tự do lựa chọn của người khác. Từ khóa ở đây là "một cách vô ích."

Có phải mọi sự tức giận đều xấu không.?

Không. Không phải mọi sự tức giận đều xấu.

Có những loại tức giận có ích: sự tức giận để tự bảo toàn và sự tức giận giả, không phải là tức giận *thật* mà chỉ biểu hiện ra sự tức giận mà thôi.

Cũng có 2 loại tức giận *không lành mạnh* - Tức giận nhanh chóng không chịu đựng được và tức giận về giá trị bản thân - và sẽ được bàn đến chi tiết trong các chương sau.

Sự tức giận để tự bảo toàn: Nếu bạn đang bị tấn công và nổi nóng hoặc tức điên lên thì nó có thể giúp bạn tập hợp sức mạnh để tự bảo vệ bản thân khỏi kẻ tấn công bạn. Vì đa số mọi người không sống ở một vùng chiến tranh, loại tức giận này không tạo ra sự đe dọa về sức khỏe mà những cơn tức giận thông thường gây ra.

Các võ sĩ quyền Anh (nhà nghề và những đấu sĩ) có kinh nghiệm sẽ nói với bạn rằng sự tức giận là điều ngăn cản chiến thắng trong một trận giao đấu. Thay vì chiến đấu bằng kỹ năng lạnh lùng, trực diện, nhắm thẳng đến mục tiêu, thì đấu sĩ đầy cảm xúc có thể bị khiêu khích hay kích động và đánh một cách ngốc nghếch, khua tay vòng vòng và trượt mục tiêu. Đa số chúng ta không phải là các dấu sĩ có kinh nghiệm, và sự tức giận có thể giúp ích cho chúng ta trong việc phòng thủ chống lại sự gây hấn thể chất. Thật may là, chúng ta hiếm khi cần đến loại tức giận này và không phải là thứ mà tôi sẽ nói đến trong suốt phần còn lại của bài viết về sự tức giận này.

Sự tức giận giả (pseudo-anger): Loại tức giận này không phải là thật mà chỉ là sự giả vờ tức giận. Hình ảnh một người đang tức giận có thể là đáng sợ và vì thế, khi được sử dụng thỉnh thoảng và trong những tình huống thích hợp, có thể làm động cơ thúc đẩy mọi người hành động. Nếu sự tức giận giả được sử dụng không thường xuyên và dùng một cách thận trọng, thì nó cũng mang lại giá trị nào đó.

Giả sử đứa con nhỏ của bạn đang chuẩn bị làm gì đó, như lao khỏi bạn và chạy về phía con đường đông người qua lại. Nếu bạn quát nó ngừng lại một cách tức giận, sự tức giận của bạn có thể truyền dẫn một lời cảnh báo nó dừng lại. Khi được sử dụng một cách tiết kiệm và sáng suốt, thì sự tức giận giả cũng có nhiều ích lợi.

Hãy nhớ rằng sự tức giận giả chỉ là giả vờ và không tạo thành trải nghiệm cảm xúc tức giận thật sự. Bạn có vẻ ngoài và hành động như thể bạn đang tức giận nhưng ơ bên trong bạn điểm tĩnh. Nhưng nếu lạm dụng sự tức giận giả hay sự tức giận thật quá nhiều, thì những người khác sẽ lờ bạn đi, học cách sợ bạn hay trở nên hung hăng với bạn, bạn đều không muốn những điều đó.

“Chưa từng có một cuộc chiến tranh tốt hay một nền hoà bình xấu”

Chương 37 CÁC TÍNH CHẤT CỦA sự TỨC Giận

Sự tức giận có chứa sự phô trương. Khi tức giận, bạn hành xử như thể bạn là bá chủ của thế giới. Bạn không chỉ muốn điều gì đó mà còn tin rằng bạn hoàn toàn *phải* có được nó. Mọi sự tức giận đều nói: "Nếu người làm điều ta muốn (đòi hỏi), thì ra sẽ không phải khó chịu và bực mình với người." Một lần nữa, hai phần là 1) sự nài ép và 2) quy tội lỗi cho người khác vì đã gây ra đau khổ nơi bạn.

Hãy cùng đối diện với nó, bạn muốn điều bạn muốn, nhưng bạn không hoàn toàn *cần* điều bạn muốn. Nài ép rằng bạn có được điều bạn muốn không thay đổi được gì và chỉ khiến bạn bực bội. Sự tức giận không làm cho người khác đồng tình với bạn. Thật ra, nhìn chung nó làm điều ngược lại. Khi bạn tức giận với người khác, họ sẽ có xu hướng chống lại bạn hơn. Đây là một phản ứng bình thường vì người ta không thích quyền tự do lựa chọn của mình bị người khác chiếm mất. Một số người sẽ *bất đồng* với bạn chỉ để thể hiện tính cá nhân của họ, dù họ đúng hay không.

Không hiếm những bậc cha mẹ nhắc đi nhắc lại đứa con đang tuổi thành niên của mình cả trăm lần là hãy tắt đèn khi ra khỏi phòng. Bạn có thật sự nghĩ là thiếu niên hay quên không? Thiếu niên chúng đang tỏ ra chống đối và thể hiện quyền tự do hành động như ý muốn bất chấp sự nài ép của cha mẹ chúng.

Khi một người tức giận, hiếm khi anh/cô ta hiểu được tính chất nghiêm trọng của phản ứng cảm xúc đó - nỗi sợ - ở người tiếp nhận. Chẳng hạn, khi một người lớn tức giận với một đứa trẻ hoặc một người đàn ông to lớn tức giận với một người phụ nữ nhỏ bé, sự sợ hãi là có thật và là nỗi sợ về bảo toàn bản thân. Nếu người cha mẹ quyết định công kích đứa trẻ, sẽ không có cuộc tranh luận bình đẳng nào cả, và đứa trẻ biết điều đó. Sự sợ hãi không tạo sự tôn trọng đối với người kia mà là làm hiểu rõ thêm khả năng gây tổn thương của người tức giận đó.

Người kia thường xuyên không thấy được thông điệp, mà nghe thấy sự tức giận: Thông điệp có thể là: "điều quan trọng lúc này là học hành chăm chỉ để đảm bảo cho sự thành công trong tương lai", nhưng thông điệp được nghe thấy là: Bô nghĩ là mình ngu và không thể làm đúng được việc gì. Sự tức giận sẽ làm nhiễu loạn thông điệp được truyền đạt khi nó gây ra nỗi sợ hay ám chỉ một sự công kích vào ý thức về lòng tự trọng của người kia. Dù

cách nào thì thông điệp ban đầu muốn truyền tải thường bị làm nhiễu đi.

Khi những người khác học cách tuân theo, hiếm khi là vì lý trí và hiểu biết mà là để tránh sự tức giận của bạn trong tương lai. Điều duy nhất họ học được là làm thế nào để hành động một cách ngoan ngoãn và sợ sệt để cố gắng giữ cho bạn bình tĩnh. Về bản chất, sự tức giận của bạn truyền tải một thông điệp như thế này:

"Nhiệm vụ của anh là phải cho tôi chính xác điều tôi muốn để tôi tiếp tục thấy vui. Anh có nhiệm vụ phải chăm sóc cho tôi về mặt cảm xúc vì tôi quá không có khả năng chăm lo cho các cảm xúc của mình. Nếu có khi nào tôi thấy không hạnh phúc, thì đó sẽ hoàn toàn là lỗi của anh, vì tôi không có trách nhiệm gì đối với các cảm xúc của mình, và vì thế anh sẽ đáng bị hạ thấp, làm nhục, trừng phạt, hoặc không thì bị tổn thương theo cách mà tôi thấy thích hợp với anh."

Chẳng phải đây là hình ảnh của một người thiếu thực tế sao? Nhưng khi bạn tức giận, thì đây là *bản chất* của những gì được trưng ra. Bạn không tin ư? Hãy bảo người mà bạn tức giận đọc đoạn văn trên và hỏi xem họ có thấy đúng không. Họ sẽ thấy là đúng.

Từng có một thân chủ, Gary, đến văn phòng của tôi trong một tình trạng giận dữ. Tôi hỏi anh ta đã gặp chuyện gì. Anh ta nói rằng có một người vừa mới quệt phải chiếc xe mới toanh của anh ta ở bãi đỗ xe của siêu thị. Tuy tôi hiểu vì sao anh ta không thích điều đó, vì sao anh ta thấy việc đó là khó chịu và thất vọng. Tôi hỏi vì sao anh ta lại tức giận.

" Vì có người đã va phải xe tôi và thậm chí còn không để lại một lời nhắn."

Tôi hỏi rằng anh ta đã lái xe được bao nhiêu năm rồi... khoang 25 năm. Tôi hỏi lần cuối anh bị mất xe hay bị cạy khóa là khi nào? Chưa bao giờ. Tôi hỏi anh ta lần cuối cùng có người quệt vào xe anh là khi nào. Lại cũng chưa bao giờ. Tôi cố gắng truyền tải với anh ta rằng anh ta đang sống bằng thời gian đi mượn. Anh ta đã may mắn cho đến giờ, vì đa số mọi người gặp khá nhiều vấn đề liên quan đền chiếc xe của mình trong khoảng thời gian 25 năm. Hiếm khi người ta tránh được những chuyện không may như thế trong một thời gian lâu như thế. Tôi nhắc anh ta rằng đó là *lựa chọn của anh ta* khi lấy bằng lái xe và đỗ xe trên đường nơi mà anh ta biết là có khá nhiều người lái xe khinh suất và không tốt. Phải chăng anh ta nghĩ rằng xe của mình được miễn không phải gặp những chuyện xấu trong khi những người

khác đều gặp những vấn đề này? Tôi phải nói là, như thể có chút phô trương.

Muốn, thậm chí kỳ vọng rằng mọi chuyện sẽ theo cách của mình không phải là vấn đề. Khi bạn *nài ép* và *đòi hỏi* rằng bạn phải có được điều bạn muốn hay kỳ vọng... đó mới chính là vấn đề. Bạn sẽ trở thành, về bản chất, là một đứa trẻ mất nết, hư hỏng, đòi hỏi và nằng nặc nghĩ rằng cuộc đời tốt hơn hết là *phải* đối xử với bạn một cách công bằng và thích đáng không kể đến mọi thứ khác và mọi người khác.

Bạn đồng tình hay không đồng tình với câu này?

"Chúng ta đều có quyền được sai."

Gần như tất cả mọi người đều đồng ý với câu trên, ít ra là về mặt lý thuyết. Mỗi khi bạn tức giận với một ai đó, tức là bạn đang từ bỏ triết lý này. Giả sử người kia sai hết mức có thể. Khi bạn bực mình, bạn đang nói rằng...

Lẽ ra họ không nên làm việc đó!

Vì sao?

Vì nó sai.

Tôi đồng ý là nó sai. Nhưng vì sao mà một người lại không được làm điều gì đó sai?

Vì đó là trái đạo đức và có thể lắm tổn thương người khác.

Giả sử tôi đồng tình với bạn rằng đó là trái đạo đức và có người có thể bị tổn thương. Nhưng chẳng phải con người, là những sinh vật không hoàn thiện và có thể sai lầm, có quyền không thể chuyển nhượng là được mắc sai lầm ư?

Bạn thấy đấy, dù gì thi, ai cũng có quyền được sai. Bạn và tôi không thể thay đổi được sự thật này. Tuy bạn có thể không thích, nhưng việc tự làm mình bực bội một cách không cần thiết khi mọi chuyện không được như ý là dấu hiệu của sự chưa trưởng thành về cảm xúc và thiếu vắng một bộ kỹ năng cảm xúc lành mạnh. Dù sao thì, đa số người trong xã hội chúng ta rơi vào phân loại này, nên bạn cũng không đơn độc.

Dù bạn đang tức giận hay một đứa trẻ đang tức giận, thì cơ chế là như nhau. Giả sử người bố về nhà trong cơn tức giận vì ông ta vừa bị sa thải một cách không công bằng vì có người đã nói không đúng về ông ta ở sở làm. Trên đường về nhà, ông ta quên không mua một thỏi socola ma ông ta đã hứa với đứa con ngày hôm đó. Khi về nhà đứa con tức giận với ông ta vì

đã quên mua. Người bố rất có thể sẽ không xem chuyện đó là quan trọng khi nghĩ rằng nó chỉ đang cáu kỉnh vì không có được thứ nó muốn. Nó đang tỏ ra trẻ con.

Điều người cha rất có thể không nhận ra, là *ông ta* cũng đang làm một việc giống như đứa con mình: nài ép rằng thế giới phải được như ông ta kỳ vọng. Người cha kỳ vọng được đối xử công bằng và trung thực mà không được. Đứa trẻ kỳ vọng được nhận một thanh socola mà không được. Tuy đối tượng của sự tức giận là khác nhau — bị đuổi việc và không được kẹo - mỗi người đều đang khăng khăng rằng mình phải được điều mình muốn và đang than vãn vì không có được điều đó. Các bước ở đây là giống nhau và đó là điều gây ra sự tức giận. Nguyên nhân không phải là tính khắc nghiệt của những hầu quả thực tế trong mỗi tình huống.

Cách để thoát khỏi sự tức giận hoặc để tránh nó ngay từ đầu là trở thành chuyên gia về sự tức giận của chính mình. Hiểu một cách đầy đủ sự mất lý trí trong việc hình thành nên sự tức giận. Cố gắng thật sự đánh giá đúng sự ngớ ngẩn trong việc phô trương khuếch đại và thấy nó là khôi hài vì bản chất hết sức ngớ ngẩn của nó.

Hãy ôn lại "Cạm bẫy Nài ép" ở Mục III và cố gắng gỡ bỏ hết những từ "phải" gây khiếp *s*ợ đã trở thành một phần trong nền tảng triết lý từ nhỏ đến lớn của bạn. Hãy *c*ố gắng nói chuyện theo hướng những điều muốn, thích và ưa chọn. Hãy thắc mắc mọi sự nài ép trong lời nói hoặc trong ý nghĩ của bạn. Hãy nhớ rằng người khác có quyền được sai, kể cả khi bạn không thích điều đó. Hãy hành động và quyết đoán.

Chương 38 TỨC Giận Về Giá TRỊ BẢN THÂN

Sự tức giận thường được xem là hình ảnh phản chiêu của cảm giác có lỗi. Cảm giác có lỗi là sự tức giận với chính mình và sự tức giận này hướng đến người khác. Cảm giác tội lỗi và sự tức giận vế giá trị bản thân có một mối liên hệ mạnh mẽ ở chỗ, chúng liên quan đến cách mà một người cảm thấy về bản thân. Giá trị bản thân là thứ bị đe dọa.

Trên bên mặt, sự tức giận về giá trị bản thân Trông giống như các dạng tức giận khác có chứa rất nhiều sự nài ép và kết tội. Tuy nhiên chí ngay bên dưới phần bên mặt, là một cái vạc sôi sùng sục sự thiếu tự tin, cảm giác thấp kém và các vấn đề vô' giá trị bản thân khác.

Những người có sự tức giận về giá trị bản thân có một xu hướng khái quát hóa những hành động của người khác thành một sự công kích vào giá trị bản thân của mình. Họ có xu hướng tự cho mình là trung tâm, như thể tất cả mọi người và mọi thứ à xoay quanh *h*ọ. Thay vì giải quyết lỗi sai bằng cách trực tiếp hướng vào trong, cảm thấy tội lỗi và kết tội bản thân, như cách một người trầm cảm làm, thì họ trở nên thù địch hướng ra người khác. Đây là một phản ứng có tính chất phòng thủ để bảo vệ bản thân khỏi việc phải đối mặt với cảm giác vô giá trị.

Ví dụ, John tức giận với Mary vì cô ấy không đồng tình với anh ta. Thay vì xem sự bất đồng này là một trường hợp khác nhau về quan điểm đơn giản, thì John tin rằng nếu Mary thật sự thích anh ta hay trâng trọng các ý tưởng của anh ta, cô ấy sẽ đồng tình và từ đó khẳng định giá trị của anh ta. Theo cách này, John cho là Mary đang hạ thấp mình và xem sự bất đồng ý kiến này là lời xác nhận cho sự ngờ vực sầu thẳm nhất trong anh ta — bản chất vô dụng của anh ta.

Quan niệm phi lý đằng sau mọi sự tức giận về giá trị bản thân là: "Hành vì của bạn chỉ ra rằng bạn xem tôi là tầm thường và không quan trọng; do đó tôi đích thị phải là tầm thường và không quan trọng, đồng thời bạn là một tên ngớ ngẩn và không bao giờ được như thế với tôi."

Nhiều người tin rằng để cảm thấy tốt về bản thân, bạn phải giành được tình yêu thương hay sự công nhận của người khác ở một mức độ nào đó. Điều này rất có vấn đề vì nó dựa vào một người khác để có được ý thức về giá trị bản thân. Thay vì duy trì mức độ giá trị của riêng mình xét như một

hằng số bất biến hay lờ đi quan niệm Về "giá trị của một người'' nói chung, người ta thường đặt "giá trị'' của mình vào tay những người khác. Điều này rất liều lĩnh.

Dưới đây là một phần trích từ cuộc trò chuyện của tôi với một thân chủ tôn là Judy:

Judy: *Tôi rất tức giận vì phải ngồi đợi trong tiệm ăn đó 20 phút trước khi Dave xuất hiện.*

Nhà trị liệu: Dave đến muộn 20 phút có thể gây chút khó chịu hay thất vọng, nhưng vì sao bạn lại tức giận thế?

Judy: *Vì tôi có thể dùng thời gian của mình vào nhiều việc khác hơn là ngồi trong một tiệm ăn ngu ngốc. Chúng tôi có thể chỉ cần rời bữa trưa lại muộn hơn 20 phút nếu như anh ta sẽ đến vào lúc đó.* Nhà trị liệu: Tuy tôi hoàn toàn hiểu cảm giác khó chịu khi anh ta đến muộn, bạn dường như khó chịu với anh ta vì không biết quý trọng thời gian của bạn.

Judy: *Chính thế đấy! Nếu anh ta có chút nào tôn trọng tôi hay quan tâm đến cảm giác của tôi, anh ta sẽ lịch sự hơn.*

Nhà trị liệu: Vậy bạn xem việc Dave đến muộn là không trâng trọng và ít quan tâm đến bạn hơn?

Judy: *Đúng vậy. Nếu anh ta quan tâm, anh ta sẽ tôn trọng những mong muốn của tôi.*

Nhà trị liệu: Tôi cho là bạn đã có sai sót trong lý luận. Tôi giả định rằng Dave không chỉ muộn với bạn mà có vẻ như cũng muộn với nhiều cuộc hẹn khác. Bạn dường như nghĩ ràng vì Dave có một quan niệm vế thời gian khác với bạn, rằng điều đó phân nào liên quan đến giá trị của bạn đối với anh ta. Thực tố là, tôi thấy có về như bạn đang tự cho mình là trung tâm trong cuộc sống của Dave. Tuy anh ta có thể đa mất lịch sự, anh ta cũng có thể có những lý do riêng, nếu không vì lý do nào khác ngoài sự thật đơn giản là Dave có một thỏi quen xấu là luôn đền muộn và đây KHÔNG phải là thể hiện suy nghĩ của anh ta về bạn, sự quan tâm của anh ta dành cho bạn và KHÔNG phải là một thái độ về bạn.

Đây chỉ là một trong hàng nghìn tập hổ sơ mà các thân chủ của tôi tin rằng hành vi của người kia là thái độ hoặc cách nghĩ của người đó về họ. Sự thật là, dù *bạn* có làm gì, họ vẫn sẽ tiếp tục hành động theo cách *của họ*.

Một lần, thân chủ của tôi ngồi xuống đối diện với tôi và nói, "Tôi vừa phát hiện chồng tôi ngoại tình. Như thế có nghĩa tôi là một người vợ tồi."

Vấn đề thật sự trong câu này là một sai lầm nghiêm trọng. Tôi cố gắng để thân chủ của mình hiểu rằng thế giới này không xoay quanh cô ấy và rằng cô ấy không có quyền kiểm soát hành vi của chồng mình và cũng không có quyền được sai khiến những khao khát của anh ta. Cô ấy tức giận với nhiều thứ, nhưng thứ nổi bật hơn cả là, "Làm sao anh ta dám làm thế này với tôi hiểu là, Anh ta *không được* làm thế với tôi! Và nếu anh ta làm thế, tức là anh ta đang nói với tôi rằng tôi là một người vợ tôi và là một con người khiếm khuyết."

Tôi giải thích rằng cô ấy có thể là Mụ phù thủy Xấu xa' và anh ta có thể tôn thờ con đường cô ấy đi qua hoặc cô ấy có thể là Quý cô Hoàn hảo và anh ta có thể có vô số lần ngoại tình. Cô ấy không đủ năng lực để định đoạt những mong muốn, luân lý, đạo đức hay hành vi của anh ta. Anh ta luôn luôn được là con người mình. Nhiều nhất cô ấy có thể làm được, trừ phi bị chĩa súng, là khuyến khích hành vi này hơn hành vi khác của anh ta. Cô ấy có thể cổ vũ anh ấy theo một hướng, nhưng quyết định cuối cùng vẫn là ở anh ấy.

Tuy cô ấy có thể ghét cay ghét đắng hành vi ấy, nhưng đó là hành vi *của anh ấy* và anh ấy được tự quyết định sẽ hành xử như thế nào. Cô ấy cũng thể, cũng có một quyền không thể chuyển nhượng là được hành động theo ý mình, mà có thể bao gồm cả việc chấm dứt mối quan hệ. Nhưng đó sẽ là lựa chọn của cô ấy, cũng như việc ngoại tình là lựa chọn của anh ấy. Dĩ nhiên, có vô số các phương án lựa chọn khác.

Đằng sau sự tức giận nhiều khi là một cảm giác rằng những gì xảy ra trong thế giới là hình ảnh phản chiếu của bản thân chúng ta. Theo một nghĩa tổng quan, con người vẫn sẽ là con người và thế giới vẫn sẽ là thế giới, không phụ thuộc vào chúng ta thế nào hay chúng ta nghĩ hay làm gì. Chúng ta không có đủ năng lực để định đoạt những gì người khác muốn và những hành vi của họ.

Nếu một lúc nào đó có người đối xử tệ với bạn, đó là hình ảnh phản chiếu của *anh ta* - chứ KHÔNG phải của bạn! *Bạn phản hồi* với sự đối xử ấy như thế nào có thể nói lên rất nhiều điều về các quan niệm, giá trị, khả năng yêu thương bản thân hay các kỹ năng giải quyết xung đột *của bạn.* Cách bạn phản ứng với hành vi xấu sẽ đưa ra một tuyên bố, *và* nó sẽ đặt ra các ranh giới của bạn về việc bạn có cho phép sự đối xử ấy trong tương lai

hay không.

Nếu bạn thấy mình *thường xuyên* bị đối xử theo những cách mà bạn không thích, tức là bạn đang đẩy mạnh, khuyến khích, bỏ qua, hoặc cho phép cách đối xử đó được tiếp diễn. Tuy bạn *không* phải là nguyên nhân cho hành vi của họ, bạn có thể là một người biện hộ hoặc chống lại bất kỳ một hành vi nào của họ bằng phản hồi của bạn.

Nếu bạn thấy mình tức giận với người khác và thấy mình dùng đến những cụm từ gồm rất nhiều từ "tôi" trong đó, rất có khả năng cơn tức giận đó là sự tức giận về giá trị bản thân (xem Phần I về tình yêu thương bản thân và Phần V về sự đổ lỗi).

Chương 39 TỨC GIẬN NHANH CHÓNG KHÔNG CHỊU ĐƯỢC

Ẩn sau sự tức giận thường là một *nhu cầu* mạnh mẽ muốn tránh rắc rối, thất vọng và khó chịu. Khi có sự khó chịu, thì người đó sẽ tức giận. Vì có một ác cảm với sự khó chịu thật mạnh mẽ, nhiều vấn đề của cuộc sống trở nên rõ rệt hơn. Người đó có thể trì hoãn, thiếu quyết đoán hoặc cố gắng thoát khỏi sự không dễ chịu của các tình huống thất vọng bằng cách uống rượu, dùng thuốc, tìm đến các cách gây xao nhãng khác.

Cũng giống như sự tức giận về giá trị bản thân, sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được có chứa những thành phần chỉnh của sự tức giận: sự nài ép, khuếch đại tiêu cực và kết tội. Trong khi sự tức giận về giá trị bản thân được cung cấp chất đốt từ niềm tin rằng có một sự lăng mạ đối với giá trị bản thân của một người, sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được được thúc đẩy bằng niềm tin rằng: "Cuộc đời phải không có *rắc* rối, dễ dàng và thuận tiện, đặc biệt là với tôi, tôi phải luôn hạnh phúc và tránh sự khó chịu bằng bất cứ giá nào."

Sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được thường gặp ở những người tiêu cực. "Đơn giản là có quá nhiều rắc rối để gánh vác. Quá mạo hiểm. Thử một điều gì đó mới ít nhiều thường sẽ gắn liên với một điều không dễ chịu, về mặt thể chất hoặc về mặt cảm xúc, và điều đó phải tránh." Vì những người này tiêu cực, họ ít kiểm soát cuộc đời mình hơn và do đó có ít chuyện được theo như ý họ và sự thất vọng của họ thật sự tăng lên vì sự thiếu kiểm soát. Khi điều này xảy ra, thì kết quả là sự tức giận.

Chúng ta thường thấy sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được được thể hiện ở những kẻ bạo chúa, khăng khăng rằng mọi người phải tuân theo lệnh mình. Nếu có bất kỳ điều gì trong cuộc sống không theo được như ý ông ta, ông ta sẽ thấy bị xúc phạm: "Sao cuộc đời dám đối xử với ta không như những gì ta kỳ vọng hoặc yêu cầu." vấn đề là loại người độc tài kiểu Napoleon thật sự *tin* vào câu tuyên bố này.

Những người bị tức giận nhanh chóng không chịu đựng được thường không nhận ra được rằng "không trải qua khó nhọc thì không có được thành công". Nếu bạn muốn đạt được các mục tiêu trong cuộc sống, bạn sẽ cần bỏ công sức nỗ lực và thời gian cho việc đó và điều này cũng bao gồm cả sự kiên nhẫn chịu đựng một sự không thoai mái, không dễ chịu hoặc đau

đớn nào đó. Cơn điên đường (road-ragc), trong đó tài xế giận dữ điên tiết lên, thường là kết quả của sự nhanh chóng không chịu dựng được. Khi chúng ta không chịu đựng được tốt những sư không hoàn hảo của người khác hay sự ngẫu nhiên của các vấn đề trong cuộc sống, kết quả thường là sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được. Người sầu não quay vào trong, cảm thấy tội nghiệp cho bản thân. Người tức giận thì biểu lộ ra sự thù địch hướng đến người khác hoặc hướng đến tình huống, với thương hiệu đặc biệt về sự tự thán, rên rỉ và than vãn của mình.

Nếu bạn thấy mình nổi giận khi mọi chuyện không được như ý và bạn không cảm thấy bị công kích cá nhân hay bị xúc phạm, có vẻ vấn đề của bạn chính là sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được. Sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được cũng hệt như một đứa trẻ đang cơn cáu kỉnh vì không được như ý mình.

Một trong những vấn đề chính của sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được là cá nhân đó thật sự tin rằng những sự thất vọng này không nên tồn tại. "Phải chi" là một sự biện hộ cho cơn tức giận.

Phải chi mọi người có thể lái xe một cách đúng đắn...

Phải chi cô ấy gọi điện trước...

Phải chi chất lượng được tốt hơn...

Phải chi người ta đỗ xe đúng cách...

Phải chi người ta lịch sự hơn...

Phải chi...

... thì tôi sẽ không thất vọng và tức giận đến thế này. Một lần nữa, sự tức giận, chê trách *người kia* vì cơn giận của mình. "Đó không phải là lỗi của tôi. Phải chi cuộc đời theo như ý tôi, thì tôi đã không phải tức giận." Cũng giống như trong sự tức giận về giá trị bản thân, sự phô trương và tự cho mình là trung tâm là rất lớn.

Cách để thoát khỏi sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được là tranh luận với những ý tưởng rằng 1) bạn phải được như ý mình để liên tục thấy hài lòng, 2) cuộc sống *phải* dễ dàng và thuận lợi, Z) bạn không bao giờ *phải* cố gắng hay khó chịu, 4) sự thất vọng *không được phép* tồn tại và 5) việc chịu đựng sự thất vọng này là một điều *khủng khiếp*, và *bạn không thể chịu đựng được nó.*

Điều quan trọng là bạn tiếp tục không thừa nhận đi đôi với những hành động giải quyết sự thất vọng của bạn. Khi có thể, hãy ở nguyên trong tình

huống thất vọng và không thừa nhận cho đến khi mức độ thù địch về cảm xúc của bạn hạ xuống và bạn chứng minh được với bản thân rằng bạn có thể xử lý được việc không như ý mình, rằng nó không khủng khiếp dù nó làm bạn không hài lòng, không có người xấu hay người ác.

‘Khi tôi tuyệt vọng, tôi nhớ rằng xuyên suốt trong lịch sử, sự thật và tình yêu thương luôn chiến thắng."

Mahatma Gandhi

"TÔI LÀM GÌ?”

Hãy tự nhắc mình rằng ai cũng có quyền được sai trong phán đoán, thái độ, thể hiện cảm xúc hay hành vi.

Hãy quan sát sự phát triển về cường độ trong cảm xúc của bạn, và trong khi bạn còn đang ở mức thất vọng, hay tự thuyết phục mình để cảm xúc của bạn không tăng lên mức tức giận đó. Hãy bắt dấu việc trò chuyện với bản thân từ sớm.

Hãy thực hành một cách quyết đoán và nói lên ý nghĩ của mình một cách tôn trọng, bộc lộ những khao khát của bạn. Tránh sử dụng những từ "phải" nài ép.

1. Hãy nói ở ngôi thứ nhất:

"TÔI KHIẾN MÌNH bực và tức giận không cần thiết."

Hãy xem hành vi của người khác là sự phản ánh về họ, chứ không phải về bạn.

Hãy biết rằng một số chuyện sẽ không theo như ý bạn. Hãy phản bác lại mọi sự tức giận đang nổi lên bằng cách nhận biết rằng đây là một sự thật của cuộc sống, và tập trung vào những gì có thể làm để mọi thứ tốt hơn lên.

Hãy lập tức rời khỏi một tình huống gây ra sự tức giận nếu như bạn không thể nhanh chóng giải quyết được sự tức giận của mình.

Hãy cố gắng bớt trầm trọng hóa. Hãy mang thái độ thoải mái và vui vẻ hơn. Gần như chắc chắn là "vấn đề" không quan trọng *đến mức đấy.*

TIÊU ĐIỂM CỦA MỤC

. sự tức giận là một cảm xúc mạnh mẽ mãnh liệt được dùng trong nhiều loại hành vi tấn công hay gây gổ.

. Sự tức giận bao gồm sự nài ép tuyệt đối: buộc phải được như ý mình.

' Sự tức giận tạo ra nhiều sự tức giận hoặc sự sợ hãi hơn nơi người khác.

. Chiến tranh không chứng minh ai đúng mà chứng minh ai là kè mạnh nhất.

Các ý nghĩ phi lý trí thúc đẩy và duy trì sự tức giận.

Tính trẻ con và cảm giác tội nghiệp cho bản thân là cơ sở của sự tức giận.

Khi sử dụng một cách thận trọng, sự tức giận giả có thể có ích.

Khăng khăng rằng người khác và thế giới phải khác đi sẽ không thay đổi được thực tại.

Cơn tức giận của người lớn và sự cáu kỉnh của trẻ nhỏ là như nhau: than vãn và la hét vì không được theo ý mình.

Hãy ý thức về các phản ứng sinh lý học trong quá trình bạn tức giận và ngăn chặn cơn tức giận của bạn từ sớm.

Hãy ngừng cơn tức giận trước khi nó leo thang - cơn tức giận càng dữ dội, càng khó ngừng lại.

Không thừa nhận, tranh cãi và xé vụn nền tàng của sự tức giận: "Tôi *phải* có được điều tôi muốn."

Hãy ôn lại Phần III, IV và V.

Sự tức giận về giá trị bản thân cho rằng các hành động của người khác là một sự công kích lên giá trị bản thân của bạn và nó dựa trên *nhu cầu* được chấp nhận của bạn.

Cũng như mọi loại tức giận... sự tự cho mình là trung tâm và sự phô trương là điểm cốt lõi.

Hãy nhớ rằng ai cũng có quyền được sai... kể cả khi bạn không thích điều đó.

Hành động điềm tĩnh, quyết đoán thường đi được xa hơn sư tức giận rất nhiều.

Khi sự quyết đoán là một kỹ năng chù đạo, người ta hiếm khi bi tức giận - hãy thực hành sự thẳng thắn, cởi mở và quyết đoán, Sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được được thúc đẩy bởi "nhu cầu" tránh mọi dạng thất vọng và không dề chịu, và để *luôn luôn* thấy vừa lòng.

Sự tức giận nhanh chóng không chịu đựng được là một sự cáu kinh trẻ con vì không được như ý mình ngay lập tức và dễ dàng. Hãy phù nhận niềm tin phi lý rằng cuộc đòi của bạn *phải* không có rắc rối, và tránh sự không hài lòng bằng bất cứ giá nào.

Hãy chịu trách nhiệm cho sự tức giận của chính mình bất kể bạn bị khiêu khích và muốn đồ lỗi cho người khác đến thế nào. Cố gắng không bao giờ hạ thấp, làm mất danh dự hoặc

đổ lỗi cho người khác vì những hành động của anh ta hay vì sự tức giận của bạn.

Sự tức giận thường là một dấu hiệu của việc không yêu thương bản thân đủ nhiều - hãy thực hành thật nhiều tình yêu thương dành cho bản thân.

“Các quyết định trong lúc tức giận đa phần là quá mức "

Phần IX NIỀM VUI THÍCH VÀ Sự THỎA MÃN

Lời đề mục

Nhìn chung, người lớn có xu hướng cười ít hơn trẻ nhỏ rất nhiều. Tuy người lớn có nhiều trách nhiệm hay áp lực hơn, đó không phải là lý do để cười ít đi. Trẻ nhỏ cũng thế. chúng có thể thấy thế giới của chúng đầy rẫy trách nhiệm có thể chôn vùi chúng. Đa số người bước vào tuổi thanh niên nhanh chóng học cách sao cho giống người lớn. Đây là lúc để đoạt lại sự vui vẻ và sự tự nhiên không gò bó của con trẻ, nhưng không phải sự ngây ngô như trẻ con, ám chỉ sự thiểu sâu sắc và tự cho mình là trung tâm.

Hôm nay và trong tuần tới, bạn hãy dành thời gian ra công viên chơi xích đu và bập bênh. Hãy chơi trong hộp cát. Treo ngược người trên xà ngang. Làm điều gì đó VUI vẻ, giống trẻ con và vui đùa, sau đó làm lại lần nửa và lần nữa và lần nữa cho đến khi nó trở thành một phần con người bạn. Nó đã từng. Phần đó của bạn vẫn chưa mất đi đâu cả. Hãy hồi sinh nó. Hãy thể hiện nó trong hành động mỗi ngày của bạn cho đến khi sự vui vẻ trở thành một lối sống.

Sự vui đùa được thể hiện ở mọi đứa trẻ và ở những con non của các loài động vật tiến hóa. Người ta có thể nghĩ rằng phải có một giá trị tiến hóa nào đó để vui đùa. Sự thật là có.

Vui đùa là một cách để hòa nhập cũng như để phát triển và thực hành các kỹ năng mà cuối cùng sẽ được dùng đến khi trưởng thành. Sự vui đùa giúp đúc nên tính cách của động vật hoặc con người. Không có sự vui đùa, thì sẽ thấy sự cô độc hoặc các hành vi hung hăng tăng thấy rõ.

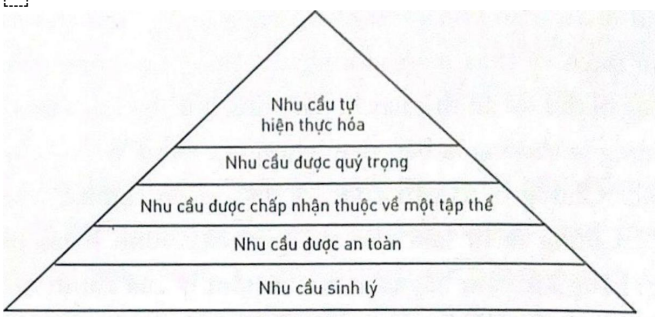
Khi người ta thực hiện các nghiên cứu so sánh sự hạnh phúc giữa các nền văn hóa, có một vài kết quả bất ngờ. Họ so sánh mức độ hạnh phúc cá nhân của những người ở những nước thế giới thứ ba với những người ở những nước thể giới thứ nhất. Bạn nghĩ kết quả là gì? Bạn nghĩ ai là những người hạnh phúc hơn?

Khi những người thuộc các nước thế giới thứ ba bị tàn phá bởi nạn đói được yêu cầu đánh giá mức độ hạnh phúc của mình, họ không hiểu câu hỏi. Hạnh phúc không phải là một điều để cân nhắc. Như nhà tâm lý học Abraham Maslow giả thuyết, có một trật tự của các nhu cầu.[25] Khi người ta đang phải lo cho sự tồn tại và đang cố gắng làm sao cho các con họ khỏi bị chết đói, thì họ thậm chí còn không nghĩ đến hạnh phúc.

Đối với những người sống trong một nước thế giới thứ nhất, chúng ta dành nhiều năng lượng hơn cho niềm vui thích và thỏa mãn mỗi ngày. Chúng ta không phải lo lắng bị thú dữ ăn thịt hay bị chết đói. Nữ thần báo ứng của chúng ta thường là bản thân chúng ta. Như Walt Kelly đã nói, "Chúng ta đã gặp được kẻ thù, và đó chính là chúng ta." Chúng ta tự làm cho thế giới của mình thêm phức tạp bằng các cạm bẫy cảm xúc và tâm lý của chính mình , những điều cách ly chúng ta khỏi sự hạnh phúc và làm chúng ta xao nhãng khỏi cảm giác hài lòng và thỏa mân. Một khi thoát được những ý nghĩ tiêu cực và những cảm xúc không lành mạnh, chúng ta không chỉ uống từ dòng sông sự sống mà còn nhảy ùm xuống bơi lội trong đó.

Như đã biết, người ta thấy khó mà *tập trung* vào việc cảm thấy thỏa mãn và hạnh phúc khi họ đang trầm cảm, lo âu hay tức giận. Đó là những gì được bàn đến trong các phần trước của cuốn sách. Giờ đây khi bạn đã biết cách làm thế nào để giảm thiểu những cạm bẫy này, đã đến lúc cho phép mình được tự do là con người mình và để vươn đến những vì sao.

Chúng ta rất may mắn. Chúng ta đang sống ở thế kỷ XXI và trong một quốc gia thuộc thế giới thứ nhất. 200 năm trước tập trung vào sự vui thích và sự thỏa mân cá nhân là điều không thể. Lấy sự vui đùa và niềm vui thích làm một lối sống là một quan niệm khá mới. Hãy tu dưỡng theo ý tưởng này và truyền lại cho con cháu bạn. Đó là một di sản đáng giá hơn tất cả vàng và vinh quang trên thế giới.



HỆ THỐNG CẤP BẬC CÁC NHU CẦU CỦA MASLOW

“Đa số người ta quyết định mình hạnh phúc đến đâu
thì sẽ hạnh phúc đến đó."

Abraham Lincoln

“Cách sử dụng cuộc đời tốt nhất là
dùng nó vào điều sẽ tồn tại lâu hơn,”

William James

Chương 40 điều HÀNH CUỘC SỐNG Theo CÁCH CỦA BẠN

Không có một cách đúng và tuyệt đối để vận hành cuộc sống. Tuy có vô số cách để vận hành tệ cuộc sống của bạn, nhưng lại không có công thức duy nhất nào cho một cuộc sống tốt nhất. Tuy nhiên, có hai cách tiếp cận rõ ràng với cuộc sống, và tùy vào việc bạn chọn cách nào mà trải nghiệm tổng thể của bạn sẽ chịu ảnh hưởng rất lớn.

Hướng tiếp cận bàn cờ để điều hành cuộc SỐNG

Nhiều người điều hành cuộc sống của mình như thể chúng là những quân cờ trên một bàn cờ. Dù đứng ở ô nào, họ cũng nhìn ra xung quanh, cân nhắc các lựa chọn và đi một bước tốt nhất có thể vào lúc đó sang ô trống tiếp theo. Khi ở ô mới, họ lại nhìn ra xung quanh, đánh giá các lựa chọn và nguy cơ để đi một bước tốt nhất có thể và cứ như thể suốt cuộc đời.

Nô'u bạn giỏi trong việc phân tích các lựa chọn của mình, thông tuệ khác thường và với một chút may mắn, bạn có thể điều hành cuộc sống của mình được khá tốt theo cách đó. Tuy thế điểm kết thúc của bạn lại có thể rất khác so với điểm mà ban đầu bạn hướng đến.

Cách tiếp cận bàn cờ là một phương pháp được phần lớn mọi người ưa dùng, nhưng hãy suy nghĩ vô' nó - bạn có thật sự từng nghĩ bạn sẽ ở đúng vị trí mà bạn đang ở hiện tại không? Nếu bạn giống như đa số mọi người, cuộc đời bạn hóa ra lại rất khác so với những gì bạn nghĩ nó sẽ là. Có thể nó tốt hơn bạn nghĩ. Có thể nó không được như những gì bạn kỳ vọng. Dù thế nào, bạn có lẽ đã sử dụng cách tiếp cận bàn cờ để tiếp cận cuộc sống, đi từng bước một, phân tích tất cả mọi phương án lựa chọn ở mỗi bước.

CÁCH tiếp cận phi công trong điều hành cuộc SỐNG

Một cách để điều hành cuộc sống là cách tiếp cận phi công, được minh họa bằng câu chuyện quen thuộc này. Bạn có nhớ câu chuyện "Alice ở xứ sở diệu kỳ" không? Alice đang đuổi theo con thỏ trắng xuyên qua khu rừng và để mất dấu nó. Cô bé đi đến một cái cây lớn có gắn nhiều tấm biển chỉ về đủ mọi hướng có ghi: "Hãy đi lối này." Bên trong thân cây là một con mèo Cheshire đang cười. Alice hỏi con mèo nham hiểm, "Tôi nên đi đường nào?" Con mèo hỏi ngược lại, "Cô dang định đi đâu?" "Tôi cũng không biết nữa," Alice trả lời, "Thế thì hãy đi bất kỳ lối nào; nó sẽ dẫn cô đến đó," con

mèo khuyên.

Bài học từ minh họa này là nếu bạn lái máy bay, tốt hơn là bạn nên biết mình định đi hướng nào. Cho nên... bạn đang định đi đâu? Bạn có biết không? Nếu không, hãy nhận thức rõ. Đa số mọi người không có một ý niệm gì về nơi họ hướng đến. Ngày này qua ngày khác, họ ngước lên và 20 năm đã trôi qua. Trong những ước mơ dữ dội nhất của mình, họ không bao giờ Trông đợi đi đến nơi hiện giờ.

Như người ta vẫn nói, "Cuộc đời không phải là một buổi tổng duyệt." điều quan trọng là bạn làm chủ và làm một người phi công của chính cuộc đời bạn, tự về ra số phận của mình, bay vòng qua những đám mầy bão, hướng về phía bầu trời trong xanh, hạ cánh và cất cánh khi *bạn* muốn. Tuy không có phương pháp nào để đảm bảo chắc chắn bạn sẽ thành công, cách tiếp cận phi công trong việc điều hành cuộc sống thường đảm bảo sự viên mãn cá nhân lớn hơn và một cơ hội thành công lớn hơn khi bạn sống cuộc đời mình theo cách của bạn.

Mục TIÊU TRONG cuộc SốNG CỦA BẠN LÀ GÌ?

Nếu bạn đứng ở góc phố và hỏi người qua lại rằng mục tiêu *chính* trong cuộc đời họ là gì, bạn sẽ tìm được hai nhóm câu trả lời. Một nhóm sẽ trả lời như thế này:

Để làm người cha mẹ tốt.

Để giàu có.

Để tìm ra phương thuốc cho...

Để làm được việc... tốt nhất.

Nhóm câu trả lời kia sẽ rơi vào câu trả lời cơ bản này: Để tận hưởng cuộc sống hoặc để vui vẻ.

Bất cứ câu trả lời nào khác, ngoài "sống lâu và hạnh phúc", đều là lạc đề. Sự thật là, *tốt hơn* đây nên là mục tiêu chính của bạn. Nếu không, bạn đang gặp rắc rối rồi đấy. Vì sao ư? Nếu bạn không tập trung vào tận hưởng cuộc sống *của bạn*, thì ai sẽ làm thế chứ? Nếu bạn không tận hưởng cuộc sống của bạn, bạn sẽ là một gánh nặng đối với một ai đó... chắc chắn đấy!

Kể cả những người có câu trả lời thuộc nhóm thứ nhất, nếu họ không vui khi làm một người cha mẹ tốt, không vui khi giàu có, không vui khi đi tìm một cách chữa cho một căn bệnh, thì chắc chắn mức độ thành công của họ sẽ thấp hơn. Tuy không hẳn đúng, nhưng sự hạnh phúc có xu hướng đến trước sự thành công.

Sự hạnh phúc đồng nghĩa với sức khỏe cảm xúc. Cũng có một sự tương quan mạnh mẽ cho thấy rằng những người hạnh phúc cũng có xu hướng mạnh khỏe về mặt thể chất. Không phải là sự hạnh phúc chịu trách nhiệm trực tiếp cho sức khỏe thể chất mà là những người hạnh phúc có xu hướng tích cực hơn, ăn uống lành mạnh hơn và làm những việc tốt cho sức khỏe hơn.

Khi chúng ta nói rằng mục tiêu *chính* trong cuộc đời mình là lập gia đình, sinh con đẻ cái, là một người cha mẹ tốt, trở thành triệu phú hay gì đó - chúng ta đang giả định rằng việc dạt được mục tiêu đó sẽ khiến chúng ta hạnh phúc. Nhưng điều này lại giải ngược phương trình. Sự hạnh phúc sẽ chắc chắn hơn nhiều nếu *mục tiêu của chúng ta* là *hạnh phúc* khi kết hôn, *hạnh phúc* khi sinh con, *hạnh phúc* khi làm một người cha mẹ tót hoặc *hạnh phúc* khi trở thành một triệu phú. Nếu niềm hạnh phúc là mục tiêu chính của chúng ta thì vì sao lại chờ đợi? Và, vì sao sự hạnh phúc của chúng ta lại phải phụ thuộc vào việc đạt được điều gì đó khác?

Chúng ta muốn ĐẠT ĐƯỢC TRONG Niềm HẠNH PHÚC thay vì *đạt được* để được hạnh phúc. Kế cả khi chúng ta không bao giờ đạt tới được mục tiêu thực rẽ của mình, ít ra chúng ta cũng đã hạnh phúc trong suốt quá trình đó. Nếu mục tiêu của bạn là đạt được điều gì đó để được hạnh phúc, thế nếu "Điều gì đó" đó không bao giờ xảy ra thì sao? Thì chúng ta sẽ không bao giờ đạt được hạnh phúc. Nếu hạnh phúc là mục tiêu *chính* của chúng ta, đừng đặt nó vào vị trí thứ hai.

Có thể bạn từng nghe câu "Hạnh phúc nằm ở từng chặng đường đi, chứ không phải ở đích đến." Đây là điều tôi đang nói. Nếu bạn đặt sự vui thích, niềm hạnh phúc và sự thích thú lên trước nhất, bất kế bạn làm gì, thì có khá năng là bạn sẽ làm tốt hơn vì bạn đã bắt đầu từ vị trí hăng hái và thích thú. Tôi thà tìm sự tư vấn của một bác sĩ tuyệt đối yêu thích điều anh ta làm hơn là một người chỉ làm việc vì tiên. Dù bạn cần đến một người thọ sửa ống nước hay một thọ may, quy tắc ngón tay cái sẽ là hãy thuê những người yêu thích công việc họ làm. Bạn sẽ có nhiều cơ hội tìm được một người thành thạo xuất sắc trong nghê của mình hơn.

LÝ THUYẾT Về Hạnh phúc

Tuy "làm việc chăm chỉ" là một triết lý chính yêu trong suốt phần lớn

lịch sử, các tôn giáo lớn lại ghi nhân giá trị và lợi ích của việc tìm kiếm niềm vui thích và sự mãn nguyện:

Con người không có việc gì tốt hơn để làm dưới ánh mặt trời, hơn là ăn, uống và vui vẻ.

Kinh thánh Do Thái. *Ecclesiastes* 8:15

Sigmund Freud gọi xu hướng hay động lực để đạt được niềm lạc thú và tránh né khổ đau là một nguồn lực thúc đẩy chính trong hành vi là "Nguyên tắc Hoan lạc" (Pleasure Principle). Tiến sĩ Albert Ellis chuốt lại khái niệm này và hùng hồn khuyến khích một sự cân bằng lành mạnh giữa điều ông gọi là chủ nghĩa khoái lạc ngắn hạn và dài hạn. Lời khuyên cho bạn là hãy đọc cuốn sách của Ellis, *Guide to Personal Happiness* [tạm dịch: Hướng dẫn để có được niềm Hạnh phúc cá nhân].

Tiền đề của tôi khi viết cuốn sách này là lấy sự vui vẻ và toàn mãn làm những mục tiêu chính trong cuộc sống. Khi hạnh phúc không phải là mục tiêu chính và cuối cùng của chúng ta, các cạm bẫy cảm xúc nổi lên. Đây là "Lý thuyết về Hạnh phúc" và có thể được định nghĩa như sau:

- Sự theo đuổi hay cống hiến cho niềm lạc thú và mãn nguyện là điều chính yếu nếu không nỗi đau khổ sẽ sẵn sàng tiến tới.
- Về *mặt triết học*... Một tiêu chuẩn đạo đức duy trì được điều tạo ra nhiều kết quả dễ chịu nhất, về bản chất, là một tiêu chuẩn đạo đức tốt.
- Về *mặt tâm lý học*... Hành vi được thúc đẩy bởi khát khao đạt được niềm lạc thú, vui thích và mãn nguyện, đồng thời tránh sự khổ đau.

Thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc và sống một cuộc sống thú vị và lành mạnh, cả hai đều dựa trên khái niệm về sự kiếm tìm niềm lạc thú và sự toàn mãn. Điều quan trọng là liên tục điều chỉnh giữa niềm lạc thú tức thời và niềm lạc thú kỳ vọng trong tương lai. Đó là một hành động cần bằng giữa tận hưởng cuộc sống hiện tại và lên kế hoạch để tận hưởng nó trong tương lai.

Nếu hôm nay bạn tiêu hết sạch tiền, bạn sẽ không còn tiền để tận hưởng vào ngày hôm sau. Người ăn tiêu hoang phí tập trung vào những lạc thú trước mắt và thỏi quen này là một chính sách tệ cho một niềm hạnh phúc lâu dài. Người keo kiệt, mặt khác, lại có một nỗ lực chuẩn bị cho tương lai bằng cách tích trữ tất cả của cải cho ngày mai". Thật không may, ngày mai

không bao giờ đến và anh ta không bao giờ thật sự được hưởng số tiến tiết kiệm của mình.

Thường thì, các quyết định của chúng ta dựa trên khao khát được hạnh phúc, mặc dù chúng ta thường giá vờ rằng có những logic nào khác dẫn dắt cho các quyết định của chúng ta. Không phải là hiếm khi nghe một người bạn nói: "Tôi chọn công việc này *vì* họ trả lương cao hơn và có nhiều ngày nghỉ phép hơn." Nhưng đó không phải là lý do cô ấy chọn công việc này thay vì công việc khác. Nếu cô ấy được trả *nhiều* tiên hơn và được có *nhiều* ngày nghỉ phép *hơn*, nhưng cô ấy phải đập đá dưới ánh nắng mặt trời gay gắt 8 tiếng một ngày, thì cô ấy sẽ không nhận việc đó. Cô ấy chọn công việc này thay vì việc kia *vĩ* cô ấy nghĩ rằng mình sẽ *hạnh phúc hơn* khi có nhiều tiên và nhiều thời gian nghỉ phép hơn. Vấn đề *không* phải ở tiền bạc hay thời gian nghỉ phép, mà là về sự hạnh phúc.

Khi có ai đó nói rằng anh ta đã quyết dinh kết hôn, đó là vì anh ta cho rằng anh ta sẽ hạnh phúc khi đã kết hôn hơn là độc thân. Khi một người bạn nói rằng cô ấy sẽ mua một chiếc xe hơi, cô ấy cho rằng cô ấy sẽ hạnh phúc khi lái xe hơn là đi bộ. Một lần nữa, đó là một quyết định về sự hạnh phúc.

Chúng ta đừng tự lừa phỉnh mình. Chúng ta nói chung quyết định dựa trên "lý thuyết về hạnh phúc". Nếu bạn không hạnh phúc hơn xét về toàn thể, bạn sẽ không làm việc đó. Bạn có thể sẽ làm việc mà bạn ghét cay ghét đắng nhưng đó chí là vì sẽ có những phần thưởng hạnh phúc lớn hơn sau khi hoàn thành nó. Một sinh viên có thể bỏ buổi tiệc tùng đổ học bài, vì biết rằng cô ấy sẽ hạnh phúc xét bằng việc lấy được học vị hơn. Tuy có thể phải từ bỏ sự vui thích hiện tại để đạt được niềm lạc thú lâu dài lớn hơn, mục tiêu vẫn là sự hạnh phúc. *S*ẽ không có nghĩa gì khi nói, "Tôi sẽ làm một việc gây cho tôi sự đau đớn và KHÔNG đem lại lợi ích gì cả." Nghe thật ngớ ngẩn.

Các cạm bẫy cảm xúc trở nên rõ rệt khi khát khao hạnh phúc bị thay thế bằng ý thức về cái tôi: chứng minh bản thân là đáng giá. Khi bạn thay thế sự vui thích bằng sự làm vừa lòng bản ngã, đặt giá trị bản thân vào đó, tức là bạn đã quên mất điều gì là quan trọng: trải nghiệm về cuộc sống *chứ không phải* chứng minh là mình đúng.

Tôi từng có những người bạn cùng chơi tennis đã đập vợt của mình xuống đất đến vỡ nát sau khi đánh trượt cú quyết định. Tôi hỏi vì sao họ lại

chơi tennis. Câu trả lời đều như nhau: để cho vui. Tôi nghĩ họ quên mất lý do ban đầu họ chơi tennis. Mục đích là để cho vui bị thay thế bằng mục đích cốt để thắng hay để chứng thực bản thân.

Bạn biết bạn đang chìm sâu trong một cạm bẫy cảm xúc khi sự tránh đau khổ đang chi phối các quyết định của bạn. Một thân chủ 27 tuổi của tôi, Barb, sắp kết hôn với một người đàn ông mà cô ấy không quan tâm đến. Vì sao? Vì bố mẹ cô ấy rất yêu mến anh chàng này. Để tránh sự tức giận và sự cự tuyệt của cha mẹ, cô ấy đã kết hôn với anh ta. Cô ấy thấy rằng việc kết hôn với anh ta sẽ gây ra ít nỗi đau trong cuộc sống hơn là phải đối diện với cha mẹ mình khi cô khước từ hôn ước. Mục tiêu của bạn là để tránh được càng nhiều đau khổ càng tốt. Sự hạnh phúc, vui vẻ và mãn nguyện không nằm trong phép tính đó. Như bạn có thể hình dung, tiếp tục tiên đến hôn nhân sẽ là một quyết định ngu ngốc và có khả năng gây ra rất nhiều đau khổ.

Bất cứ khi nào bạn thấy mình ở trong một cạm bẫy cảm xúc nghiêm trọng nào đó, bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang cố gắng để tránh sự đau khổ thay vì có các quyết định để nâng cao sự lạc thú. Tìm kiếm những lạc thú ngắn hạn và dài hạn tức là có sự quan tâm đền cả bản thân và xã hội, và vì thế đó sẽ là một cách tiếp cận đạo đức cũng như thực tế đối với cuộc sống.

“Hãy sống cho hôm nay nhưng hãy lên kế hoạch cho ngày mai.”

Chương 41 HẠNH PHÚC:QUÁ TRÌNH CỦA cuộc SỐNG

Có hai phong cách trải nghiệm cuộc sống: hướng đến kết quả và hướng đến quá trình. Một thường được sử dụng và một hiếm khi được dùng đến. Hãy đoán xem cái nào có xu hướng lành mạnh hơn? Bạn đúng rồi đấy, cái mà ít khi được dùng: hướng đến quá trình. Hãy cùng xem xét cả hai.

Hướng đến kết quả

Hướng đến kết quả chủ yếu được dạy trong văn hóa của chúng ta. “Hãy dọn dẹp đổ chơi." “Hãy học hành chăm chỉ.” “Hãy được điểm tốt.” “Bạn cần có bằng cấp.” “Hãy lập gia đình sinh con đẻ cái.” “Cố gắng để được thăng chức.’ “Tiết kiệm cho lúc về hưu.” Những lời bình luận này là đại diện cho thông điệp có chủ đích được truyền đạt đến cho chúng ta nhiều lần trong ngày: “Hãy hoàn thành công việc đi! Bạn làm các việc để đạt được một mục tiêu cụ thể. Bạn quyền góp tiên để cứu đói cho trẻ em. Bạn lái xe qua phố để đến chỗ làm. Bạn đi mua sắm tạp phẩm đố có thể nấu bữa tối. Trong khi tất cả những câu này đúng và chúng giúp cho cuộc sống được vận hành, không có một tuyên bố, để xuất hay sự ám chỉ nào về *tận hưởng cuộc sống của bạn*, thay vào đó là “thành tựu cuộc đời bạn .

Thông điệp mà hầu hết chúng ta nhận được từ cha mẹ thực chất là: Hãy có trách nhiệm.

“Có trách nhiệm” thường có nghĩa là “Hoãn lại mọi việc vui để làm sau.” “Tôi không có lựa chọn nào khác.” “Tôi sẽ không thích việc này.” Thường có một từ *“phải"* nài ép trực tiếp hoặc ám chỉ bao xung quanh ý tưởng về trách nhiệm, và vì thế, thường có sự kháng cự.

Ví dụ: Giả sử bạn đang mang rác đi đổ. Mục tiêu là bỏ rác vào thùng rác bên ngoài. Bạn đang hướng đến kết quả. Bạn đang tập trung vào việc đạt được một mục tiêu cụ thể. Ý tưởng KHÔNG phải là tận hưởng *quá trình*, tức là, ngửi mùi rác, nghe tiếng chất lỏng loãng ở đáy của túi rác, những thứ kiểu như thế. Khi đổ rác, mục đích đơn giản là bỏ nó đi càng nhanh và càng hiệu quả càng tốt và không nhất thiết phải thích thú với trải nghiệm đó.

Hướng đến quá trình

Khi có một bữa tối lãng mạn dễ chịu dưới ánh nến, mục đích không chí

là để đạt được kết quả, là hoàn tất bữa. ăn. Trong trường hợp này, quá trình — ăn, uống, nói chuyện và chia sẻ - là mục đích.

Việc hướng đến chức năng và kết quả là không có trong phần lớn thời gian hướng đến quá trình. Đây không phải để gợi ý rằng trong bất kỳ loại hoạt động nào cũng không cần có mục tiêu nào cả. Tất nhiên là có các mục tiêu, chỉ là các mục tiêu không phải là trọng tâm sự chú ý, mà là quá trình. Hy vọng cặp đôi lâng mạn thích món ăn, hương vị, âm nhạc, bầu không khí, sự đồng hành của người kia, các cảm nhận của họ và những tâm trạng được tạo ra.

Mục đích bạn mua một đĩa CD mới không phải để nghe cho xong mà để thưởng thức những khúc nhạc. Bạn mua đĩa CD để tận hưởng nó, chứ không chỉ để nghe.

Người ta hành động như thể việc đến được chỗ làm là kết quả. Sau đó, nộp báo cáo đúng thời hạn là một kết quả nữa. Sau đó đi đến một buổi họp tiệc trưa cũng vẫn là một kết quả. Nhưng cuộc sống thật sự lại là một loạt những trải nghiệm "hiện tại" *đang tiếp diễn.* Đó là một *quá trình* đang xảy ra. Chỉ *có* một kết quả của cuộc đời và đó là cái chết. Đừng bị sa lầy vào đó mà hãy tập trung vào trải nghiệm sự hiện hữu của bạn.

Nói chung suốt cuộc đời, bạn muốn sự chú ý của bạn tập trung vào quá trình chứ không phải vào kết quả - giống như trong một buổi tối lãng mạn. Hãy nhớ rằng điều gì là quan trọng: Trải nghiệm cuộc sống chính là điều có ý nghĩa

nhất, cho nên hãy khiên cho trải nghiệm đó trở nên thú vị và mãn nguyện.

Du HÀNH THỜI gian: Thoát khỏi điều khó chịu

Khi bạn đang trải qua một khoảnh khắc khó chịu, như bị đau rằng, và bạn đang gặp một khó khăn dễ hiểu trong việc tận hưởng chính mình, thì bạn sẽ muốn thoát khỏi nó. Bằng cách nào? Bằng cách du hành về quá khứ hoặc đến tương lai. Hãy hình dung bạn đang ở trong một tình huống hạnh phúc, vui vẻ hay dễ chịu nào đó trong quá khứ. Hãy làm cho hình ảnh này thật sống động qua mọi giác quan của bạn hết mức có thể. Hoặc, hãy nghĩ đến một sự kiện tuyệt vời trong tương lai và những gì bạn muốn sự việc sẽ xảy ra. Hãy bao gồm cả hình ảnh, âm thanh, mùi vị và xúc giác trong hình dung của bạn, nếu bạn có thể. Hãy làm cho nó thật hết mức có thể. Việc này sẽ giúp bạn giải quyết hoặc tránh được trải nghiệm xấu trong "lúc này".

Tập trung sự chú ý của bạn vào quá khứ hoặc tương lai là một phương pháp tuyệt hảo để làm xao nhãng bản thân khỏi một trải nghiệm khó chịu nhưng đầy không phải là điều bạn muốn làm trong những lúc dễ chịu, vui vẻ hay cực kỳ thú vị, như làm tình. Kẻ "giết chết sự hưng phấn" đối với cả hai giới là tập trung vào các tình huống thực tế, bên ngoài trong quá khứ hoặc tương lai. Trừ phi sự tập trung vào ngoại cảnh thuộc lĩnh vực kích thích hình ảnh tưởng tượng mà thật sự làm tăng và giúp bạn duy trì sự hưng phấn trong khoảnh khắc hiện tại, tập trung vào bít kế điều gì ngoài hiện tại là một sự phản lạc thú. Bạn sẽ không muốn nghĩ Về vấn đề thuế khi đang đi xem phim. Hãy sống trong khoảnh khắc hiện tại.

Quy tắc ngón tay cái là tập trung vào "hiện tại", trừ phi *hiện tại* khó chịu và rõ ràng là không thoát ra được, trong trường hợp đó, hãy tập trung vào một tương lai hay quá khứ dễ chịu. Trừ sự đau đớn về thể xác, cực kỳ khó để duy trì bất kỳ một sự chán nản về tinh thần nghiêm trọng nào khi tập trung vào hiện tại. Khi bạn bị rơi vào bẫy cảm xúc, bạn gần như chỉ tập trung vào quá khứ hoặc tương lai.

BỘ PHIM ƯA THÍCH NHẤT CỦA BẠN LÀ GÌ?

Ngành giải trí là một ngành công nghiệp tỉ đô. Disneyworld, bãi biển, rạp chiếu phim địa phương hay bất kỳ loại hình giải trí nào khác, tất cả đều là một phần trong văn hóa của chúng ta. Điều này cũng đúng với giáo dục và thông tin, khi chúng ta chứng kiến sự thành công của CNN, kênh Discovery Channel và mạng Internet.

Nếu bạn xem một bộ phim tài liệu về cá mập trên tivi, lý do có thể là gì? (Hãy xem bảng dưới đầy.)

Có hai nguyên nhân cơ bản cho việc bạn xem một cuốn phim tài liệu: hoặc là 1) bạn thấy nó thú vị hay vui vẻ theo một cách nào đó, hoặc 2) bạn thấy nó có tính giáo dục hoặc có tác dụng nâng cao kiến thức. Còn lý do nào khác cho việc bạn xem tivi chứ? Bất kỳ câu trả lời nào mà bạn nghĩ đến sẽ rơi vào một trong hai loại này.

CÁC LÝ DO CÓ THỂ CHO VIỆC XEM MỘT THƯỚC PHIM TÀI LIỆU VỀ CÁ MẬP	
Lý do thứ nhất: cho vui	Lý do thứ hai: để nâng cao kiến thức
Bạn thấy nó thú vị	*Bạn thấy nó kích thích năng lực trí tuệ*
Bạn cảm thấy hồi hộp khi xem nó	*Để kiểm tra kiến thức của bạn về chủ đề đó*
Nó giúp bạn thết khỏi sự vô vị và giúp bạn nghỉ ngơi thư giãn vào cuối ngày	*Bạn tìm hiểu về loài động vật quyến rũ này*

Vì cuộc đời của bạn có thể so sánh với một cuốn phim tài liệu hay một bộ phim, cũng có thể cùng áp dụng một lời khuyên lên nó. Cho nên... vì sao *bạn* lại ở trong "bộ phim của bạn"? Bạn có thích thú với bộ phim của mình không? Đó có phải là đoạn hay nhất mà bạn được xem không? Đó là một bộ phim vui vẻ và thú vị hay đó là một phim kinh dị? Khi 90 tuổi, liệu bạn có thích được xem lại phim đó không? Bạn sẽ hạnh phúc với sản phẩm, đạo diễn, và sự tham gia diễn suất của mình chứ?

Điều bạn có thể không thật sự đánh giá cao, là việc bạn thật sự được viết kịch bản *và* dạo diễn phần của bạn. Bạn không được lên kịch bản cho những người xuất hiện trong phim của bạn, chỉ có bạn thôi. Phim của bạn sẽ là một bi kịch, hài hước, lãng mạn, kinh dị hay là một phim hành động? Phim tài liệu của bạn là vế các tình huống bất ngờ hay về phép lạ hay về thiển định tĩnh tại? Bạn luôn được quyền quyết định vai diễn của mình.

Hy vọng là, bạn hoặc thích thú với phần lớn các trải nghiệm cuộc đời của bạn, hoặc đang học hỏi từ chúng. Nếu bạn đang không học hỏi hay đang không tận hưởng niềm vui, vì sao bạn lại ở đó? Chỉ để vận hành cho có thôi ư? Để kiếm tiên? Để lịch sự và phù hợp? Để có trách nhiệm? Nếu thế, bạn đã bỏ lỡ mất nhiều điều.

Bạn có thể thoát khỏi và khiến hầu hết mọi tình thế trở nên vui vẻ hơn và thú vị hơn, hoặc bạn có thể học hỏi từ nó và biến khoảng thời gian đó thành có giá trị. Lựa chọn vẫn là ở bạn.

"Vai diễn của bạn trong cuộc sống là vai diễn mà bạn viết ra trong kịch bản. Hãy viết nên một bộ phim bom tấn."

"Hãy biến sự vui thích thành chủ đề của cuộc đời bạn bằng cách sống giống như trẻ thơ."

CHƯƠNG 42 HÃY Giống NHƯ TRẺ THƠ

Những đôi vợ chồng có con nhỏ thường kể rằng họ đã .. nhen nhóm lại tuổi thơ của mình khi có con. Họ ngồi xuống sàn để chơi với con mình, quên hết mọi muộn phiền trong cuộc sống. Trong khoảnh khắc đó họ được trở lại tuổi thơ một lần nữa.

Trẻ con có một khả năng tuyệt vời là có thể hoàn toàn mê mải trong mọi khoảnh khắc. Sự say mê này thường bị mất đi khi chúng trưởng thành. Những từ "phải" nài ép bắt đầu xuất hiện và chúng bị xao nhãng về cả tâm trí lẫn cảm xúc với những *trách nhiệm* khác.

Trẻ con có xu hướng hoàn toàn tập trung vào một thứ mỗi lúc. Hãy quan sát một đứa trẻ chơi trong hộp cát. Nó sẽ ngồi đó chơi, không biết đến thế giới xung quanh cho đến khi tinh thần chuyển nó sang làm việc gì đó khác. Bạn sẽ muốn đánh thức khả năng này để bản thân có thể hoàn toàn chú tâm vào bất kỳ một hoạt động vui chơi nào.

Tuy trẻ em có khả năng tự làm mình mê mài, có một mặt bất lợi ở tuổi nhỏ như vậy. Trẻ em và thiếu niên thường không để ý đến tác động hành vi của mình lên người khác xa hơn thời điểm đó. Trên đường đến trường, một đứa trẻ có thể đá đổ một thùng rác ở sân trước nhà hàng xóm. Nếu không mang theo hiểm thừ, thì nó đang thờ ơ với việc hành vi của nó sẽ tác động lên cuộc sống và cảm xúc của người khác như thể nào. ơ đa số trẻ nhỏ, sự nhìn xa Trông rộng và sự cảm thông chia sẻ vẫn chưa được xây dựng một cách chắc chắn ở những năm đầu đời.

Người lớn, mặt khác, sẽ đi bộ một cách lặng lẽ dọc con phố để đến chỗ làm. Thời gian "đi bộ" này, đối với nhiều người, là đây "công việc" thậm chí họ còn chưa đến chỗ làm. Các cảm xúc hoặc là không vui không buồn hoặc người đó có thể đang bị áp lực nào đó khi chuẩn bị cho cuộc chiến đấu nơi công sở.

Từ tuổi thơ đến tuổi trưởng thành, dường như có hai giai đoạn mà đa số người trải qua. vấn đề là có vẻ như chúng ta bỏ mất một giai đoạn để có được giai đoạn kia, thay vì kết hợp cả hai.

Khi còn nhỏ, bạn tự nhiên và thích vui chơi. Bạn Ợ, tạo ra đủ loại tiếng động thân thể, cố gắng làm theo ý thích và tự do bộc lộ các cảm xúc của mình. Khi bạn lớn lên, bạn được dạy quy cách ứng xử, làm thế nào để giao tiếp xã hội và tỏ ra "đúng đắn" để hòa nhập và làm thế nào một cách thiết

thực để thành công. Thật không may, đa số sự "giáo dục trưởng thành" này lại được dạy cho bạn một cách nghiêm trọng và lấy đi niềm vui khỏi phần lớn các hoạt động.

Khi tôi còn thanh niên, tôi làm công việc vệ sinh các máy đo điện gia đình trong một cửa hàng điện. Tôi đang vô sinh các thước đo điện theo như chỉ dẫn, rất tỉ mỉ và năng suất. Trong khi đang ngồi làm việc, những người bạn làm cùng bắt đầu nói chuyện và cười đùa. Khi người giám sát cửa hàng bước vào và nghe thấy, ông ta lập tức khiển trách và nhắc nhở chúng tôi hãy tập trung vào công việc đang làm.

Bài học rút ra từ câu chuyện này là nếu bạn đang vui đùa, người khác đôi khi sẽ cho rằng bạn không xem trọng hoạt động đó. Trong khi có thể vui đùa và vô trách nhiệm, một người cũng có thể ngồi yên lặng, tập trung vào công việc, thực hiện nó một cách hiệu quả nhưng lại chán đến phát khóc và cảm thấy lãnh đạm với *chất lượng* công việc của mình.

Như đã nhắc đến, những người thấy vui vẻ nhìn chung thường có xu hướng làm việc tốt hơn. Những người trưởng thành sáng suốt sẽ hiểu được điều này. Nhìn chung, người ta không sợ những người vui vẻ. Sự nghiêm túc, mặt khác, lại thường tạo ra nhiều sự lo lắng hơn.

Trạng thái lý tưởng là kết hợp hiểu biết lẽ thường, sự nhìn xa Trông rộng một cách lý trí, quan tâm đến bản thân và cảm thông chia sẻ với sự linh hoạt, sáng tạo và đùa vui của con trẻ. hay việc đá đổ các thùng rác và đi bộ đến chỗ làm với điệu bộ không vui vẻ, người lớn có thể nhí nhảnh nhảy *qua* những thùng rác hay đá một viên đá nhỏ dọc con phố hay bứt một chiếc lá trên một cành cây rủ xuống lối đi. Không ai bị tổn thương và quãng thời gian đó lại thú vị hơn rất nhiều. Các hoạt động chỉ bị giới hạn bởi trí tưởng tượng của người ta. Cái chính ở đây là làm cho cuộc hành trình trở nên thú vị.

Hãy giả sử bạn đang đi bộ cùng một người bạn đến một địa điểm xa. Cả hai bạn có thể yên lặng đi bộ đến đó và sau hai tiếng thì các bạn đến nơi. Bạn đã đến được đích của mình. Tuy điều đó là hữu dụng, vẫn có một cách hay hơn hoặc ít ra là thú vị hơn để thực hiện cuộc đi bộ đó (hoặc một việc nào đó tương tự). Hai bạn có thể nói chuyện và hiểu về nhau hơn. Hai bạn có thể cười đùa dọc đường hoặc chia sẻ về sở thích của mình. Gõ cửa và xem có những ai đang sinh sống trong khu phố. Ngắm đồ trong tủ kính cửa

hàng. Bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn muốn để tận hưởng khoảng thời gian của bạn một cách triệt để nhất.

Khi bạn đến được nơi cần đến, bạn không chỉ đạt được kết quả mong muốn mà còn đã tận hưởng được cả quá trình. Điều gì sẽ xảy ra nếu một chiếc xe buýt đâm phải bạn một phút ngay trước khi bạn đến nơi? Chí ít thì bạn cũng đã tận hưởng trọn vẹn những giờ phút cuối cùng. Cho nên kể cả khi bạn không đạt được mục tiêu ban đầu, bạn vẫn chiến thắng vì đã tận hưởng cuộc đời mình. Nếu bạn chỉ đi bộ đến đó trong yên lặng — bất kể bạn có nghĩ về nó như thế nào — bạn cũng đã không tận hưởng quá trình đó một cách trọn vẹn nhất... dù bạn đến được đích hay không.

Đồng đô-la thời gian

Bạn được sinh ra với một lượng "đô-la thời gian" có hạn. Mỗi phút mỗi ngày, bạn đang tiêu đi những đồng đô- la thời gian này. Không ai biết được chắc chắn bạn có tổng cộng bao nhiêu đô-la, nhưng có một điều chắc chắn là, bạn không có một nguồn cung vô hạn.

Hãy hình dung bạn được đưa cho 86.400 đô-la, nhưng đến cuối ngày, số tiền này sẽ bị xóa. Bạn dùng nó hoặc mất nó. Đó là tất cả những gì bạn có: 86.400 giây để dùng và đầu tư mỗi ngày. Hãy đầu tư nó một cách sáng suốt, và nó sẽ đem lại khoản lãi cổ phần lâu dài về sức khỏe, kỹ năng, kiến thức và các mối quan hệ. Bạn không thể lập tức tiết kiệm nó, nhưng bạn có thể tiêu nó để sinh lời cho bạn suốt đời.

Người ta vẫn nói "thời gian là tiền bạc". Nhưng điều đó không đúng. Thời gian không phải là tiền bạc. Bạn không thể bỏ thời gian vào ngân hàng, tiết kiệm nó và sau đó vay nó dùng cho những năm sau này. Người ta sẽ dùng đến câu đó khi cố dồn gánh nặng trả một hóa đơn lên một ai đó, nhưng trên thực tế thời gian của bạn có giá trị hơn tiền bạc rất nhiều!

Một khi đã tiêu đi, bạn không thể lấy lại được. vấn đề đặt ra là, "Bạn sẽ tiêu đồng tiên thời gian của bạn vào thứ gì?" Sự khổ sở, trầm cảm, lo âu và tức giận ư? Tốt hơn là bạn hãy tiêu nó vào các hoạt động vui vẻ và trọn vẹn. Hãy đối diện với điều đó, nếu bạn không làm, thì ai làm?

BIẾN hiện tại thành vui vẻ

Người xưa nói rằng "tiên không thể mua được hạnh phúc". Tuy điều này về nghĩa đen là đúng, tiền chắc chắn không cho phép bạn làm những việc hay đạt được những điều làm cho bạn *thêm* hạnh phúc... và bạn không cần nhiều tiên lắm. Nhưng chúng ta hãy làm rõ khía cạnh này, nếu bạn không

hạnh phúc khi không có tiền - bạn sẽ khó tìm được hạnh phúc với nó. Vì sao? Vì hạnh phúc không đến từ bên ngoài, nó đến từ bên trong. Nếu bạn không biết cách làm sao để tạo ra niềm hạnh phúc từ bên trong, dù tất cả của cải trên thế gian này cũng không thể giúp bạn tìm được nó vì bạn đang tìm nó không đúng chỗ.

Người ta dường như thường gắng sức làm giảm đi những lạc thú trong cuộc đời trong khi những người khác thì say sưa trong nó. Bạn bỏ tiền của bạn cho điều gì sẽ xác định bạn đang ở đâu trên hệ miên liên tục này.

Một anh chàng mua một chiếc máy cắt cỏ xịn nhất trên thị trường. Anh ta chắc chắn là yêu thích các dụng cụ của mình, nên anh ta mới mua cái tốt nhất. Tốt cho anh ta. Với tôi, sẽ có vẻ thật kỳ cục khi trong nhà anh ta có một máy nghe nhạc âm thanh nổi 100 đô-la rẻ tiên. Anh ta sẽ lấy lượng lạc thú nhiều nhất từ đâu, với cái máy cắt cỏ hay cái máy nghe nhạc ầm thanh nổi của anh ta? Cỗ máy cắt cỏ tốt nhất thế giới sẽ cho anh ta 30 phút lạc thú một tuần trong khi dàn âm thanh nổi sẽ cho anh ta vô số giờ lạc thú quanh năm.

Người ta trả những số tiền rất lớn để mua một chiếc xe hơi mà họ sẽ dành nhiều giờ mỗi tuần để đi lại và sau đó dè dặt trong việc chi tiền cho một hệ thống âm thanh lắp đặt trong đó. Chúng ta thường tiết kiệm sai phương pháp. Điều nhìn giống như một sự tiết kiệm thật ra lại gây tổn thất cho chúng ta. Mặc dừ tổn thất có thể là sự tận hưởng và vui thú, điều quan trọng là chi tiêu trong những gì mình có. Việc dốc hầu bao của chúng ta mới là điều đáng chất vấn. Liệu sô' tiền bạn bỏ ra lúc này có được dùng đúng cách nhất theo hướng cổ vũ cho sự hạnh phúc của bạn trong cuộc sống không?

"Không ai trong chúng ta có một tương lai được bảo đảm cả, nên hãy ưu tiên cho việc tận hưởng 'hiện tại."

"Đức Chúa là một diễn viên hài đang diễn trước một đám khán giả sợ phải cười"

Voltaire

Chương 43 HẠNH PHÚC LÀ MỘT LỐI SỐNG

Hạnh phúc là một phong cách sống. Nó là kết hợp của . một thái độ sống trọn vẹn cho mỗi khoảnh khắc, làm những việc khiến người khác hài lòng trong quá trình tự làm hài lòng bản thân và sự vui vẻ. Đó là học cách đặt sang một bên những nỗi sợ và mạo hiểm, làm điều mình luôn muốn làm mãnh liệt.

Một thái độ tích cực

Phần lớn niềm hạnh phúc được xác định bởi thái độ của bạn. Nếu bạn đang áp dụng các bài học ở các chương trước, bạn đang nghiêm túc trong việc phát triển một thái độ tích cực hơn. Điều quan trọng là biến niềm hạnh phúc thành trung tâm của cuộc đời bạn.

Trong một chương trình trò chuyện trên radio gần đây có trích dẫn rằng các nhà nghiên cứu hành vi đã kết luận rằng những người hạnh phúc nhất là những người lấy hạnh phúc làm mục tiêu chính trong cuộc đời họ. Chức còn sao nữa! Dĩ nhiên rồi. Điều gì bạn tập trung vào hay thực hành nhiều nhất, đó sẽ là điều bạn dạt được. Nó sẽ trở thành bộ kỹ năng mạnh nhất của bạn. Thật không may, đa số con người tập trung vào những lo lắng và âu lo của họ, nhưng vấn đề trong cuộc đời họ, những nhiệm vụ và những việc lặt vặt và hóa đơn, và vì thế, họ rất thành thạo trong những việc đó. Tuy đây là những điều quan trọng phải xử lý, người ta *tốt hơn* nên tận hưởng cuộc sống *trong khi* còn đang sống.

Nếu bạn cần tính tiền thuế, bạn chỉ cần dành ra một buổi chiều thứ Bảy để làm việc đó. Hoặc bạn có thể làm cho mình dễ chịu và thoải mái, rót một ly rượu, lôi chiếc ghế yêu thích của bạn ra, bật một bản nhạc nhẹ và tính toán tiền thuế má. Nghe có vẻ lạ phải không? Không phải lạ với những người biết tìm những cách để nâng cao mọi phút giây trong cuộc sống của họ.

Một thân chủ nói với tôi, trước khi đi ngủ cô ấy dành 30 phút để xem tin tức. Tôi hỏi rằng cô ấy xem tivi *như thể nào.* Cô ấy có vẻ bối rối nên tôi lấy một ví dụ. Cô ấy ngồi trên sofa xem tin tức hay cuộn mình trên đó trong ánh nến cùng một cốc socola nóng trong tay? Cô ấy nói là cô ấy chỉ ngồi và xem tin thôi nhưng nói rằng làm theo ví dụ thứ hai sẽ thú vị hơn rất nhiều.

Nhiều người không biết biến mỗi khoảnh khắc thành thú vị hết mức có thể. Quá tệ, vì khoảnh khắc đó sẽ không bao giờ trở lại. Nếu bạn không

biến niềm hạnh phúc thành một mục tiêu chính và quan trọng trong từng khoảnh khác, khi nào bạn mới hạnh phúc hơn dây? Bạn có chuẩn bi lên kẽ hoạch cho một ngáy hạnh phúc vào tháng tới? Hay tự hỏi làm cách nào để giờ tiếp theo trong cuộc đời bạn trở nên thú vị hơn?

Bôn trong tôi là một đứa trẻ lớn. Tôi thật sự thích Disneyland. Một lần tôi vừa đến và thấy bên trong chiếc xe phía trước có hai người lớn ngồi ghế trên và hai đứa trẻ ngồi ghế dưới. Người bố có vẻ cực kỳ khó chịu khi liên tục vẫy tay và đập tay vào bánh lái. Người mẹ đang nhoài xuống ghế sau để chùi thứ gì đó trên mặt đứa con gái nhỏ. Tôi tình cờ đi ngay đằng sau họ và đỗ xe cạnh họ, xếp hàng mua về gần họ và đi tiếp vào trong công viên. Trước khi họ bước vào Disneyland, người bố và mẹ đều khó chịu và kêu ca nhiều chuyện. Ngay khi họ vừa vào đến Disneyland, mọi thứ dường như thay đổi. Như thể có một phép lạ vậy và bây giờ mọi thứ ổn trở lại.

Điều không nhiều người nhận ra là không có gì đặc biệt xảy ra khi đi du lịch hay ở trong Disneyland. Điều kỳ diệu nhất là sự biến đổi trong thái độ. Đột nhiên, tất cả những từ "phải" nài ép biến mất. Không có những "khủng khiếp". Chỉ có một thái độ ngạc nhiên thích thú, khoan dung, hào hứng và vui chơi. Tất cả những vấn đề của họ trong cuộc sống vẫn tồn tại nhưng giờ đây, họ sống cho khoảnh khắc này hơn. Nếu người ta áp dụng thái độ này vào cuộc sống thường nhật của mình thường xuyên hơn, họ sẽ ở vào tình trạng tốt hơn nhiều.

BIỂU lộ bản thân tích CỰC

Hãy thực hành, thực hành và thực hành nhiều hơn cho đến khi việc tập trung vào sự vui thích và niềm hạnh phúc trở thành một thái độ như phản xạ. Hãy bộc lộ bản thân trong hành vi bằng cách vui đùa và giống như con trẻ hơn. Hãy ngồi xích đu, chơi trong hộp cát và đơn giản là trở nên vui vẻ hơn. Hãy cho phép mình được tận hưởng. Hãy ngừng nhìn ra xung quanh và băn khoăn liệu người khác sẽ nghĩ gì về bạn. Hãy tràn đầy sinh khí hơn. Hãy xông pha mạo hiểm.

Khi bạn biểu lộ bản thân qua ngôn từ, hãy thêm một chút tích cực vào mọi thứ. Bản chất thông điệp của bạn vẫn vậy nhưng được gửi đi *dưới một ánh sáng tích cực*. Thay vì không có con, bạn có thể "không vướng bận con cái". Thay vì không có người yêu, bạn "tự do vui vẻ". Độc thân có nghĩa là bạn được cuốn sâu hơn vào những theo đuổi cá nhân. Nếu bạn bị cảm, bạn có thời gian để nghỉ ngơi và bắt kịp các chương trình truyền hình ưa thích. Việc chấm dứt một mối quan hệ có nghĩa là bạn được dành nhiều thời gian hơn với bạn bè, tham gia vào các môn thể thao, đọc sách hoặc các sở' thích khác. Bị tạm cho thôi việc có nghĩa là bạn có được cơ hội tìm kiếm một sự nghiệp thú vị hơn. Những điều tiêu cực là hiển nhiên. Đừng lờ chúng đi. Hãy tập trung vào những lợi ích đi kèm với những sự việc tiêu cực này.

Hãy chắc chắn rằng bạn tự đối thoại một cách tích cực và mạnh mẽ. Hãy vô tư hơn với bản thân. Khi bạn vụng về khi ở gần những người khác, hay nói một cách hài hước, "Xin lỗi, tớ chỉ đang thực hành sự hậu đậu của mình." Đừng nhìn vào mọi lỗi sai hay những lời nổi hớ giữa bạn bè như một bi kịch hay một sự lúng túng nghiêm trọng. Hãy để mình được là con người và vui với ý tưởng này.

Không có nhiều người thích bạn cũng chẳng sao. Những người khác không hiểu bạn cũng chẳng sao. Nhiều người cũng giống như bạn. Nhiều người đột phá trong lịch sử cũng không được những người cùng thời với họ thấu hiểu: Socrates, Đức Phật, Đức Ki-tô, Galileo, da Vinci, Edison, Einstein và hàng chục nghìn những nhân vật đáng chú ý khác nữa.

CẢM KÍCH TRƯỚC NHỮNG ĐIỀU NHỎ BÉ TRONG CUỘC SỐNG

Lần cuối cùng bạn dừng bước để hít hương thơm một bông hoa hồng là khi nào? Tôi muốn hỏi theo nghĩa đen ấy. Đa số người ta chỉ đi ngang qua

cửa hàng hoa được bày bán trên vỉa hè mà không dừng lại. Thát buồn làm sao.

Lần cuối cùng bạn thật sự dành thêm thời gian để tận hưởng mùi bánh mì đang nướng hay mùi cỏ mới cắt là khi nào? Chắc chắn là bạn thích lửa trại, nhưng bạn có thật sự *trải nghiệm* lửa trại đó - những màu sắc nhảy múa, vô so âm thanh cho đến sự biến đổi từ độ nóng của lửa và hơi mát của không khí về đêm?

Bạn có biết có bao nhiêu âm thanh ở trong một lấn bóc vỏ quýt hay cắn miếng táo đầu tiền không? Bạn à bao giờ cảm nhận sự mềm mịn của một cánh hoa hổng trên mũi và má bạn? Bạn có thường dành thời gian đề thật sự nghe bản nhạc yếu thích của mình? Thế còn một bồn tắm bọt sang trọng cùng một ly rượu ngon? Hay đi bộ chân trần trên cỏ mát vào một buổi tối mùa hè nóng bức?

Phóng đại niềm hạnh phúc

"Bất cứ điều gì đáng làm là đáng để phóng đại" - chí ít là cho đến khi nó trở thành một điều tiêu cực. Có một xu hướng chia nhỏ niềm hạnh phúc thành từng phần. Hãy học cách tiêu tiên thoải mái và nuông chiều bản thân trong cuộc sống, mà không đi đến điểm cực đoan mà điều đó biến thành tiêu cực.

Trong khi quá nhiều điều tốt là quá nhiều điều tốt về nghĩa đen, hãy cần thận đừng để bị đánh giá thấp bản thân. Chẳng hạn theo hướng dẫn pha nước tắm bọt là một nắp đẩy, trừ phi bạn có vấn đề về da, nhưng bạn có thể sẽ muốn thử vài nắp hoặc chửa chai. Nếu bạn dùng được 1 nắp, thì sao không dùng đến 8 nắp? Đừng mạo hiểm một cách ngu ngốc nhưng đừng ở trong an toàn quá làm lãng phí mất cuộc đời bạn. Hãy với đến điều vượt khỏi tầm với của bạn. Nó cho bạn điều gì đó để cố gắng.

Đôi khi hãy đẩy các giới hạn và xem điều đó cảm giác thế nào. Hãy thêm một chút dũng cảm vào cá tính của bạn. Vincent Van Gogh từng nói, "Cuộc sống sẽ là gì chứ nếu chúng ta không có lòng can đảm để cố gắng cho bất cứ điều gì?" Hãy phát triển một niềm đam mê dành cho sự phiêu lưu và những gì chưa được khám phá. Hãy thêm lửa vào cuộc sống thường ngày của bạn. Bạn đang hút bụi ư? Hãy bật dàn âm thanh nổi lên và nhún nhảy trong khi đang hút bụi. Hãy làm những việc khác nhau theo những cách khác nhau. Hãy sáng tạo với tinh thần vui vẻ và chơi đùa.

Hãy tập nói theo hướng phóng đại những tích cực: tuyệt vời, xuất sắc, choáng ngợp, tốt lạ thường, nổi bật, đáng chú ý, vượt trội, cừ khôi, tuyệt diệu, cao quý, vĩ đại, xuất chúng, lỗi lạc, ưu tú, gây ấn tượng sâu sắc, ngoạn mục, hấp dẫn, lớn lao. Tôi có cần liệt kê tiếp không?

Khi bạn phóng đại những tích cực, hãy làm một cách hợp lý. Nếu người bạn của bạn vừa mất đứa con, bạn sẽ không nói "Thật tuyệt vời, giờ đây bạn sẽ có nhiều thời gian để đọc sách hơn." Tôi hy vọng mình không cần nói về điều này. Nhưng khi bạn chân thành thấy sự tích cực, thay vì nói một cách dịu dàng. " Thế thì tốt," hãy cố gắng diễn đạt bằng một giọng nói hăng hái, "Điều đó THẬT TUYỆT! Quả là một ý tưởng hay. Tôi thật sự thích nó." Bạn có cảm thấy sự khác biệt không? Hãy thực hành cho đến khi nó trở thành tự nhiên và là một phần của bạn.

LÝ THUYẾT Về sự BIẾN Đổi

Cân bằng là quan trọng nhưng sự biến đổi và tính đa dạng cũng quan trọng không kém. Nếu bạn dậy sớm mỗi ngày, việc thức khuya có thể khiến bạn cảm thấy mình sa sút. Đi chơi mỗi tối có thể mệt mỗi trong khi ở nhà với một cuốn sách hay và một tách socola nóng có thể là một cách đổ nuông chiều bản thân. Mặc áo ngu cả ngay co thế mang lại cảm giác sung sướng nếu mỗi ngày bạn đều phải mặc trang phục công sở khi đi làm. Được nuông chiều bằng một chầu massage có thể là một lạc thú và nuông chiều người bạn đời của bạn bằng cách massage cho họ cũng vậy.

Hãy cân bằng và phong phú trong cuộc sống của bạn. Sự muốn màu muốn vẻ và đa dạng đem lại sự kích thích và nâng cao sự trưởng thành. Nhiều khi chúng ta dành quá nhiều công sức cho những lĩnh vực có rất ít sự ổn định, nếu có. Sự ổn định là quan trọng cho sức khỏe cảm xúc đối với một đứa trẻ, nhưng lại không phải là điều người lớn cần có để được hạnh phúc và hài lòng. Đừng nhầm lẫn sự hài lòng với sự ổn định. Bạn hoàn toàn có thể vừa không ổn định *vừa* hài lòng miễn là bạn không sợ hãi. Sự ổn định có thể là yên bình nhưng thường biến thành sự nhàm chán và không lâu sau đó là trầm cảm. Tuy một chút ổn định có thể có ích, quá ổn định lại có thể gây hại.

Hãy biến sự vui vẻ và chơi đùa thành một phần thái độ của bạn, con người bạn, sự hiện hữu của bạn. Hãy học cách tự cười mình và những nhược điểm của mình. Hãy bớt quan trọng hóa bản thân đi và người khác cũng sẽ làm như vậy. Sự nghiêm trọng sẽ chẳng đem lại được gì nhiều.

Hãy tạo một thói quen học hỏi từ người khác. Nếu bạn không thích xem opera, trong khi có hàng triệu người thích, họ đang tận hưởng điều gì mà bạn đã bỏ lỡ? Hãy rộng mở trước những ý tưởng và những cách thức trải nghiệm cuộc sống mới. Mỗi khi có người thích thú trước một trải nghiệm mà bạn không thể thấy thích, họ đang ở địa vị ưu thế hơn bạn. Về cuối đời, khi trút hơi thở cuối cùng, bạn có thể nhìn lại và cảm thấy bạn đã có một cuộc đời tuyệt vời hay cuộc đời đó đầy những gian khổ, bất mãn và đau đớn?

Hãy nhớ rằng trải nghiệm cuộc sống mới là điều quan trọng. Trải nghiệm của bạn sẽ đặc biệt đối với bạn và cũng tùy thuộc vào bạn. Hãy trò chuyện với những người cao tuổi. Bạn sẽ không bao giờ thấy họ nói những điều như, "Cậu biết đấy, tôi thật sự nên dành nhiều thời gian làm việc hơn (hoặc rửa bát, dọn dẹp hay những điều như vậy)." Bạn sẽ nghe nhiều người nói, "Tôi ước gì mình dành nhiều thời gian cho lũ trẻ hơn (hoặc cho người vợ/chồng của tôi, đi du lịch nhiều hơn, quay lại trường học, đi tình nguyện, v.v..)."

Người ta không hối tiếc vì đã không đủ thực tế. Những hối tiếc thường là về sự vui chơi, sự gần gũi, thân mật, sự cho và nhận tình yêu thương và lạc thú.

Ràng buộc và tính cá nhân

Tuy những mối gắn kết thân thiết với người khác KHÔNG phải là điều cần có để có được một cuộc sống hạnh phúc và mãn nguyện, đa số chúng ta có một sự thèm muốn và lòng khao khát mạnh mẽ được kết nối thân mật với một hoặc nhiều hơn một người. Để bảo trì một ý thức mạnh mẽ về tính cá nhân trong khi gắn bó gần gũi là rất khó. Bạn rất dễ tự "Điều chỉnh" để phù hợp với người kia để rồi qua thời gian đánh mất "chính mình " - ngừng không mặc một số loại quần áo, không ăn một số loại đồ ăn, thay đổi bạn bè, các sở thích, các môn thể thao và các hoạt động xã hội. Không phải là bạn thêm vào điều vốn đã là bạn mà là bạn biến một khía cạnh, phẩm chất hay đặc điểm thành thứ khác.

Ý thức tự lập là quan trọng để bạn cảm thấy mình là đặc biệt duy nhất, mà bạn đúng là đặc biệt duy nhất. Nếu bạn vướng vào người kia quá nhiều, bạn sẽ mất đi ý thức về sự duy nhất của mình. Mọi nhà trị liệu đều từng nghe thân chủ của mình nói điều này sau khi chấm dứt một mối quan hệ,

“Tôi không còn biết mình là ai nữa.” Đừng để điều này xảy ra với bạn. Hãy giữ lại và tôn trọng ý thức về cá nhân của mình!

Để có được sự đa dạng, sự trưởng thành và nhiều hình thức thỏa mãn cảm xúc khác và sự dễ chịu, sự gắn bó là quan trọng. Có những lợi ích từ sự gắn bó gần gũi thân mật mà bạn không thể có được từ bất kỳ nơi nào khác. Ở đó cũng có những nguy cơ về cảm xúc không giống như những thứ khác. Bạn càng ít ràng buộc và lành mạnh về mặt cảm xúc, càng ít gặp các nguy cơ về cảm xúc và càng có khả năng bạn sẽ phát triển được những mối gắn kết cảm xúc tốt và Lành mạnh.

Hãy chia sẻ mình nhưng đừng “đánh mất mình”. Rất nhiều nét riêng của bạn chính là sức mạnh cá nhân của bạn. Hãy giữ lại chúng. Hãy là chính mình. Hãy thực hành tự bộc lộ bản thân: chia sẻ nhiều điều về bạn với những người bạn tin tưởng. Sẽ tốt khi đem tâm hồn “lột trần” trước một người khác và vẫn được chấp nhận. Hãy biết các ranh giới của bạn về điều gì là thích hợp, điều gì có thể nói ra công khai và điều gì bạn muốn được giữ cho riêng mình. Khi thích hợp, hãy phơi bày bản thân; đừng than vãn mà hãy chia sẻ. Như Mark Twain từng nói, “Khi nghi ngờ, hãy nói sự thật.” Nó sẽ giúp bạn trưởng thành và gần gũi hơn với những người khác.

"Sự quan tâm dành cho bản thân là hòa hợp với sự quan tâm dành cho xã hội.”

Chương 44 Bí QUYẾT ĐỂ CẢM THẤY MÃN NGUYỆN

Có một sự khác nhau giữa sự vui vẻ và mãn nguyện,

Nếu bạn chuyển đến sống ở Disneyland, điều đó sẽ không mang lại sự mãn nguyện. Sự thật là, sẽ không bao lâu sự đa dạng và tính độc đáo của Disneyland sẽ trở nên cũ kỹ và nhạt nhẽo.

Những người có vẻ hạnh phúc *và* mãn nguyện nhất biết kết hợp khả năng vui đùa như trẻ thơ với mục tiêu cá nhân, sống chú yếu trong hiện tại và có một tính khí hòa nhã tích cực. Dường như cần có hai đức tính khác để tạo ra một ý thức về sự mãn nguyện: sự trưởng thành và đóng góp.

CẢM Giác MÃN NGUYỆN LÀ ĐIỀU MANG LẠI Niềm HẠNH PHÚC Bền LÂU. Một số người nói, "Không phải lúc nào bạn cũng có thể hạnh phúc." Tuy điều này đúng theo nghĩa đen, bạn hầu như luôn có thể cảm thấy mãn nguyện, và điều đó sẽ có xu hướng biến niềm hạnh phúc thành trải nghiệm mỗi ngày của bạn. Không có sự mãn nguyện, thì sự vui vẻ và hạnh phúc sẽ không đến thường xuyên.

Những người tự cảm thấy rất mãn nguyện trong cuộc sống đều có chung hai đặc điểm chính. Thật không may, những đặc điểm này lại thường không phổ biến.

Sự TRƯỞNG THÀNH CÁ NHÂN

Bạn có một lựa chọn: trưởng thành hoặc là chết - cả về nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Nhiều người cho rằng mục tiêu của họ là kiếm được đủ tiền để có thể nghỉ việc và *không làm gì cả*. Như trong lý thuyết về sự biến đổi vừa được nhắc đến, đây không phải là một cách tiếp cận lành mạnh. Điều quan trọng là bạn tiếp tục trưởng thành, để phát triển, để tiến hóa. Không có cuộc sống nào đứng yên một chỗ, hoặc là thế giới của bạn co lại hoặc là mở rộng ra, hoặc là bạn cố gắng sống hoặc là bạn cố gắng chết. Bạn chọn cái nào?

Sự trưởng thành cá nhân có thể có nhiều hình thức, nhưng tất cả đều có một điểm chung: Có một quá trình học hỏi. Hãy học bơi thuyền, học một ngôn ngữ mới, trở lại trường học, nhưng lần này hãy học môn học mà bạn thích *và* thách thức bạn. Lần cuối cùng bạn đọc một cuốn sách khác với thói quen bình thường là khi nào? Hãy đi xem một bộ phim khác với sở thích của bạn. Đi thăm một viện bảo tàng hoặc đi xem một vở kịch. Học lái máy bay. Dù bạn làm gì, đừng rụt rè rút lui trước một thách thức hay trước những

quy trình phải thực hiện trong đó — đó là điều giúp bạn trưởng thành. Bạn không thể trưởng thành nếu làm các việc theo cách mà bạn vẫn làm.

Nếu bạn dành thời gian để học một từ mới mỗi ngày trong một năm, thì đến cuối năm đó bạn sẽ biết nhiều hơn vốn từ vựng thông thường của một người trung bình. Nếu bạn bỏ đi một tiếng xem tivi mỗi ngày và tìm hiểu về bất kỳ một chủ đề nào trong một tiếng đó, thì chỉ trong một thời gian ngắn sự phong phú về kiến thức của bạn sẽ vượt xa 85% dân số.

Đa số mọi người ngừng học hỏi và ngừng trưởng thành khi bước vào những năm trưởng thành. Tuy việc học hỏi ở một mức độ nào đó là một việc của cả đời, như cập nhật tình hình thời sự, tôi thật sự đang nói về khả năng phát triển ở những lĩnh vực không quen thuộc nhưng lại thú vị với bạn. Sớm thôi những lĩnh vực này sẽ trở thành một phần của bạn và bạn có thể chuyển tiếp sang các lĩnh vực khác, hãy luôn làm tăng và làm phong phú thêm các trải nghiệm cuộc sống của bạn.

CỐNG HIẾN CHO CUỘC ĐỜI HOẶC MỘT MỤC TIÊU LỚN HƠN CHÍNH BẠN

Vài năm trước có một nghiên cứu được thực hiện trên những người từng trúng xổ số 1 triệu đô-la hoặc nhiều hơn. Người ta phát hiện rằng gần 70% trong số họ đã tiêu hết sạch số tiền đó *hoặc nhiều hơn* trong vòng 5 năm. Và rằng mức độ hạnh phúc của người trúng giải lên cao đột ngột trong khoảng 12 tháng, sau đó nó trở lại mức ban đầu hoặc thấp hơn. Một số người thật ra còn tệ hơn về mặt cảm xúc.

Người ta thường tin rằng tiên sẽ khiến họ hạnh phúc. Tuy no chắc chắn có thể làm tăng sự hạnh phúc, tiên sẽ không bao giờ là *nguyên nhân* của hạnh phúc. Tất cả những gì tiên bạc làm là cho bạn nhiều lựa chọn hơn trong cuộc sống. Vốn bạn đã có vô hạn lựa chọn rồi. Tiên sẽ chỉ làm tăng số lựa chọn của bạn trong một vài lĩnh vực mới, nhưng các lựa chọn không *làm cho* hạnh phúc đột nhiên xuất hiện. Nếu bạn đang khó để hạnh phúc trong lối long hiện tại của bạn (đau đớn hoặc bị bạo hành không chịu đựng được), thì thái độ của bạn chính là điều cần được xét đến, chứ không phải là cuộc đời hay tài khoản ngân hàng.

Tiên có một đặc trưng thú vị là nó làm phóng đại những phẩm chất. Nếu bạn đang có xung đột bên trong, thì bạn sẽ càng xung đột hơn. Nếu bạn đầy tức giận và đòi hỏi, bạn sẽ càng như thế. Nếu bạn trốn tránh cuộc đời và trầm cảm, bạn càng dễ trốn tránh hơn. Tiên chỉ đơn giản làm tăng điều bạn

vốn là lên; nó không tạo ra sự mãn nguyện.

Trong các nghiên cứu về những người hạnh phúc và mãn nguyện, nét tiêu biểu nhất quán đầu tiên và trước nhất là họ có một niềm đam mê và thôi thúc dành cho một điều gì đó nằm ngoài họ. Một niềm đam mê dành cho một điều gì đó nằm ngoài và lớn hơn bản thân bạn tức là bạn cho đi theo một cách nào đó - bạn cống hiến. Đối Với Một số người, đó có thể là làm một người cha mẹ hoặc ông bà hoàn toàn tuyệt vời. Đối với một số người khác, no co thế có nghĩa là làm tình nguyện tại một bệnh viện nhi hay một bệnh xá.

Xin đừng hiểu nhầm, hoạt động không phải là điều tạo ra niềm vui thích mà là *khất khao chân thành muốn* được chia sẻ bản thân mình, được tham gia và chân thành cho đi và khích lệ sự tiến bộ ở người khác. Đây không phải là về sự cho đi tiền bạc mà là cho đi bản thân và thời gian của bản thân. Đối với những người này, không có chuyện than phiên. Họ không phải chứng minh một quan điểm hay thể hiện cái tôi của mình. Những người này không đưa bản thân ra để được nhận phần thưởng là sự hạnh phúc hay mãn nguyện - đó là một phong cách sống - "Tất nhiên là tôi tình nguyện." Không thắc mắc hay nghi ngờ. Đó chỉ là việc họ làm.

Không phải tất cả những người hạnh phúc và mãn nguyện đều làm tình nguyện viên. Một số thì sáng tạo, lắp ráp hay đóng góp một giá trị nào đó cho thế giới. Hãy nói chuyện với một người biết trồng cây và bạn sẽ thường thấy đó là một con người rất hạnh phúc và mãn nguyện. Hãy kết nối với thiên nhiên, thú vật hoặc trẻ em.

Hãy tìm hiểu khoa học đằng sau những con khủng long, các vì sao và điều gì khiến cho thế giới của chúng ta vận hành. Hãy tìm hiểu về các nên văn hóa. Đừng quá ôm giữ điều gì; hãy cởi mở và đặt nhiều câu hỏi. Hãy khám phá các tôn giáo khác, các quan điểm chính trị đối lập và CỐ gắng *không quả* chú trọng đến cách dùng từ đúng trong chính trị. Nghiên cứu đào sâu vào những thứ bạn chưa biết. Hãy tự do. Hãy tự nhiên không gò bó. Hãy học hỏi. Suy ngẫm. Lý luận.

Nói một cách tâm lý học, thì ngay khi bạn bắt đầu xem *bạn được lợi gì*, bạn đã đang đứng trên lớp băng mỏng rồi. niềm hạnh phúc khi được nhận là không bền lâu và mang lại ít hoặc không đi kèm với sự mãn nguyện. Sự lạc thú thu được từ sự *cho đi* có thể kéo dài cả một đời. Đứa trẻ tập trung vào

sự nhận. Người lớn trưởng thành tập trung vào sự tham gia tích cực, sáng tạo, cá nhân.

Nếu bạn đang tìm kiếm một bí quyết để hạnh phúc, thì nó nằm ngay trong bạn. Dưới đầy là một bản tóm tắt:

- Hết mức có thể, hãy giảm thiểu những cạm bẫy cảm xúc của bạn, hãy có trách nhiệm với các cảm xúc và cuộc đời bạn và *tất cả mọi thứ* xảy ra trong nó. Hãy có trách nhiệm, điều đó sẽ giúp bạn trưởng thành lên. Bạn biết là có những lúc vui vẻ. Trong những lúc không-được-vui-lắm hãy tin rằng những lúc vui sẽ quay trở lại và hãy làm cho mọi chuyện được tốt nhất có thể từ giờ cho đến lúc đó.
- Hãy tin tưởng vào chính mình. Hãy tin vào bản thân. Hãy đối xử với mình như khi bạn đối xử với một người bạn thân hoặc tốt hơn. Hãy biến triết lý này thành tiêu chuẩn trong cuộc sống của bạn. Hãy chấp nhận bản thân và hiểu rõ tất cả những đức tính tuyệt vời của mình. Bạn có cả một đời để rèn luyện những đức tính không-được-tuyệt- vời-lắm.
- Hãy đặt mình lỏn trước để bạn có thể giữ được sức khỏe và mạnh mẽ, rồi đặt những người có ý nghĩa nhất với bạn ở vị trí thứ hai và trao bạn cho họ bằng một sự rộng lượng và ân cần.
- Hãy tìm niềm đam mê của mình - chỉ có bạn mới có thể làm được việc đó - sau đó hãy đi sâu vào nó bằng cả trái tim và linh hồn. Hãy học hỏi, phát triển và trưởng thành hơn một chút mỗi ngày và chia sẻ bản thân mình với thế giới xung quanh.

Đối với những ai đã đọc cẩn thận, thì thông điệp là "hãy là chính mình". Hãy giải phóng đứa trẻ bên trong bạn. Hãy khờ dại, táo bạo và một chút mãnh liệt. Hãy đề phòng những loại người sau, họ "phá hủy nghị lực" và sẽ làm bạn xa rời khỏi việc trải nghiệm cuộc sống:

Xác chết biết đi - những người không có sự hăng hái;

Nhảy nhót trên các nấm mồ - những người liên tục than phiên oán trách;

Vắt vẻo trên hàng rào - họ không nhận lấy trách nhiệm;

Hôn mê — họ khống làm gì cả và có vẻ sẽ không bao giờ làm gì cả.

Hãy bao quanh bạn bằng những con người hạnh phúc, cân bằng về cảm xúc, những người khuyến khích bạn được là chính mình và để trải nghiệm đầy đủ tất cả những gì cuộc sống đem đến cho bạn. Hãy ôm lấy một cách yêu thương bản thân, gia đình, bè bạn, các lý tưởng và cuộc đời của bạn. Trên hết hãy hạnh phúc vì bạn là bạn!

“Môi trường của bạn là quan trọng. Hãy bao quanh mình bâng những con người hạnh phúc."
“Một đứa trẻ 5 tuổi sẽ hiểu điều này. Hãy cử một ai đó đem đến một đứa trẻ 5 tuổi."
Groucho Maw

"TÔI LÀM GÌ?"

Trong ba ngày tới, hãy tập trung vui chơi hơn, hãy biến mọi hoạt động trở nên vui vẻ hơn và thể hiện một thái độ vô tư lự.

Hãy ra công viên và chơi xích đu; chơi trượt patin; mặc quần áo sặc sỡ; hãy khờ dại, trẻ thơ và tự nhiên không gò bó.

Hãy thêm bầu không khí vui vẻ và thích thú vào bất kỳ một hoạt động nào: Hãy mang bánh donut đến một buổi họp sáng, bật một bản nhạc ưa thích khi dang làm việc nhà, mang theo bóng bay đến một buổi tiệc trưa tại nhà hàng. Hãy sáng tạo và vui vẻ.

Hãy tập trung vào làm sao cho quá trình trở nên thú vị chứ không chỉ tập trung vào kết quả hay vào việc tránh những tiêu cực tiềm tàng.

Hãy chắc chắn rằng mọi sự việc đều vui vẻ hoặc có thể học hỏi được, hoặc cả hai.

Hãy giống như con trẻ. Hãy tự hỏi, "Một đứa trẻ sẽ biến việc này thành thú vị như thế nào?" Vi dụ, khi còn nhỏ lúc đi bộ trên đường, bạn cố gắng giữ thăng bằng trên rìa vỉa hè hoặc đu mình quanh một cột biển chỉ đường. Hãy làm điều này khi lớn. Hãy thà lòng. Bớt căng thẳng và vui vẻ!

Hãy biến sự vui chơi và vui vẻ thành một phong cách biểu hiện bản thân. Hãy đánh giá cao và phóng đại những điều tích cực trong cuộc sống của bạn, hãy khen ngợi nhiều hơn và thể hiện bản thân một cách yêu thương.

Hãy học hỏi, trưởng thành và phát triển bản thân bằng cách tham gia chù động hơn vào chính những sở thích của mình, của người khác và của cộng đồng của bạn.

Hãy cổ vũ cho niềm hạnh phúc nơi người khác bằng những lời khen, sự trân trọng và sự đánh giá đúng chân thành.

TIÊU ĐIỂM Của MỤC

Sự vui đùa là điều tự nhiên đối với con người, mặc dù người ta thường sai lầm cho rằng người lớn hành xử như vậy là không nghiêm túc.

Để nhanh chóng thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc hơn, hãy thêm vào đó một chút vui vẻ, đùa giỡn và một sự vô tư với cuộc đời bạn.

Mục tiêu hàng đầu của bạn là: sống lâu và hạnh phúc.

Hãy tập trung vào NIỀM HẠNH PHÚC khi đi đến bất kỳ một mục tiêu cụ thể nào.

Sự quan tâm đến bản thân là hòa hợp vối sự quan tâm đến xã hội khi lạc thú tức thời cân bằng với niềm hạnh phúc lâu dài.

Các cạm bẫy cảm xúc sinh ra khi niềm hạnh phúc không phải là trọng tâm chính yếu của một người.

Hướng đến việc tận hưởng quá trình *trong khi* đang vươn đến một kết quả cụ thể.

Khi đang trải qua "hiện tại xấu", hãy tạm thời tập trung sự chú ý của bạn vào một sự kiện dề chịu trong quá khứ hoặc tương lai.

Vào bất kỳ lúc nào trong cuộc đời mình, bạn sẽ muốn hoặc đang vui vẻ, đang học hỏi hoặc cả hai.

Hãy giống như con trẻ: kết hợp sự vui đùa và tính tự nhiên với sự thận trọng và biết suy xét.

Tính trẻ con ám chỉ một sự thiếu suy xét và có đặc trưng là sự tự cho mình là trung tâm.

Gố gắng có *chù tâm* vui chơi nhiều hơn mỗi ngày.

Hãy chi tiêu nhiều hơn trong những lĩnh vực sẽ giúp bạn tận hưởng được cuộc sống hơn, về cả ngắn hạn lẫn dài hạn.

Hãy phát triển một thái độ tích cực và thể hiện nó một cách cởi mở hằng ngày.

Hãy phát triển một sự biểu lộ bản thân tích cực, có sức sống và có ý nghĩa hơn.

Cố gắng thêm một chút tích cực vào mọi thứ.

Hãy học cách hiểu rõ giá trị của những điều nhỏ nhặt tạo nên cuộc sống, hãy sử dụng mọi giác quan của bạn.

Hãy thực hành phóng đại những điều tích cực: tuyệt vòi, quá đỉnh, ngoạn mục, xuất sắc, đáng chú ý, thật ấn tượng, V.V..

Hãy biến tấu những thỏi quen hằng ngày, phong cách sống, các hoạt động của bạn, cuộc đời bạn.

Hãy biến sự lớn lên, học hỏi và phát triển thành trải nghiệm mỗi ngày.

Hãy phát triển một niềm đam mê và hãy dồn năng lượng vào điều gì đó lớn lao hơn bản thân bạn; hãy cống hiến cho thế giới của bạn, sáng tạo, chia sẻ, xây dựng.

“Hãy tận tâm sống cuộc đời mình bằng sự đam mê và nhiệt huyết."

PHẦN X TÓM LƯỢC

Lời đề mục

Bên trong mỗi chúng ta, nói một cách ẩn dụ, có một đứa trẻ, một con quái vật giận dữ và một con người mạnh mẽ, tự tin. Chi cần có hoàn cảnh và suy nghĩ tích cực để lôi được chúng ra. Một người mẹ có thể chiến đấu liều lĩnh để bào vệ đứa con của mình và sự tự tin có thể có thừa khi giúp một người lớn tuổi đang đối mặt với hành động bất công và xúc phạm của một gã du côn. Những phẩm chất này đã sẵn có trong bạn nhưng có thể không được đụng đến trong một thời gian dài. Hãy làm sống lại những đức tính mạnh mẽ, tích cực, quý giá của bạn và học cách sử dụng chúng khi cần.

Hãy nghĩ về một thời điểm trong cuộc đời khi bạn cảm thấy mình rất hạnh phúc. Khi bạn cảm thấy mạnh mẽ, có đù năng lực và tự tin. Khi bạn cảm thấy mình có thể chinh phục được mọi vấn đề trong thế giới của bạn. Thời khắc mà bạn cảm thấy mình không thể bị đánh gục. Đó có thể là khi bạn còn nhỏ, ngay sau khi bạn thăng trong một cuộc chạy đua hay bắt được cú bóng quyết định ấy. Có thể đó là sau khi bạn vừa xem xong một bộ phim, một bài giảng hay một hội thảo đầy cảm hứng. Hoặc, khi bạn môi mua nhà, kết hôn, sinh con. Hãy chọn một thời điểm mà bạn cảm thấy mình tràn đầy sức mạnh, sự quyết đoán, lòng can đảm và sự tự tin.

Hãy nghĩ về thời điểm này. Hãy nhớ lại [hoặc hình dụng lại) cảm giác lúc đó. Hãy lấy lại chúng ngay bây giờ. Bạn có thể. Hãy làm đi. Tái tạo lại nó. Hãy giữ lấy hình ảnh này và những cảm giác đi kèm với nó. Bây giờ, hãy đứng dậy. Hãy chỉnh tư thế, điệu bộ để thể hiện được cảm giác này. Hãy đứng thẳng Bẻ vai về phía sau! ưỡn ngực! Ngẩng cao đầu! Mắt nhìn thẳng về phía trước! Mỉm CƯỜI. Cử chỉ điệu bộ. Nếu bạn đang bắt tay, hãy bắt tay thật chặt và dứt khoát. Hãy đi lại nhanh nhẹn và có sức sống trong từng bước đi.

Đừng bỏ qua bài tập nãy. Hãy thử ngay bây giờ. Hãy lấy lại cảm giác lúc đó và nhớ lại lúc bạn cảm thấy chính xác như thế này trong cuộc đời bạn. Bất cứ khi nào bạn muốn cảm giác này lần nữa, hãy nghĩ về thời điểm "đầy sức mạnh" này và sau đó làm cho thân thể của bạn, tâm trí của bạn và thái độ của bạn khớp VỚI nó một lần nữa. Bây giờ... hãy đứng lên và thực hiện việc này. Ngay đi1

Là một người có tâm lý lành mạnh, bạn muốn có một thể lực khỏe mạnh kết hợp với một ý thức yêu thương và chấp nhận bản thân mạnh mẽ. Bạn muốn tin tưởng vào chính mình và có một cuộc sống lâu dài và mãn nguyện. Để các cảm xúc tiêu cực ít đi, hãy dành thật ít thời gian cho sự đau buồn. Bạn muốn tối đa hóa những cảm xúc tích cực và để yêu thương, cười, lớn lên, học hỏi và thành tựu. Bạn muốn là một con người tích cực, làm việc hiệu quả, cống hiến và có giá trị trong xã hội của bạn. Bạn muốn mình tự tin, dễ gần và thân thiện.

Bạn có tất cả những phẩm chất tuyệt vời này trong mình và nhiều hơn nữa. Một số có thể được mài nhẵn bóng qua trải nghiệm, những cái khác thì mờ xỉn do không được sử dụng và còn có những cái khác có thể đã bị quên lãng theo thời gian. Nhưng chúng có ở đó.

Nếu bạn tin những phẩm chất này là đáng ao ước, hãy biến việc nâng cao chúng trong bạn mỗi ngày thành mục tiêu rõ ràng. Sự nỗ lực nâng cao những phẩm chất này đáng được tán dương, và có thể đạt đến được sự thành công. *Thoát khỏi bẫy cảm xúc* sẽ giúp bạn phát triển được một bộ kỹ năng để có được sự hạnh phúc và mãn nguyện. Phần này lấy những nguyên liệu của hạnh phúc và mãn nguyện, trộn đều cùng những gia vị trí tưởng tượng, niềm tin, hy vọng và hào phóng, thêm vào đó những phẩm chất nỗ lực, cống hiến và quyết tâm. Đặt chế độ thời gian sang "thực hành" để sự cấu thành nên một cuộc đời vượt trội, đầy hương vị và ngon ngọt được tận hưởng tức khắc!

Chương 45 ĐỂ NHỮNG thay đổi ĐƯỢC VĨNH CỮU

Mọi cảm xúc của bạn đều tồn tại vì một bộ những sự kiện rất đặc trưng xảy ra trong bạn. Có một công thức hay một bộ phẩm chất cụ thể khác cho mỗi cảm xúc bao gồm: các niềm tin (cách suy nghĩ, các giá trị, tiêu chuẩn, kỳ vọng, lý tưởng, sự cân bằng quá khứ), hóa học thần thể/não bộ (dinh dưỡng, sức khỏe thể chất) và thần thể (ngôn ngữ cơ thể, giọng nói, nhịp điệu và vô số các hành vi khác). Một sự kết hợp cụ thể theo một trình tự đặc biệt và sức mạnh tương đối của những phẩm chất này sẽ mở khóa cho một cảm xúc nào đó.

Các cảm xúc có phần máy móc. Nếu bạn duy trì những ý nghĩ và hình ảnh nào đó trong đầu, chúng sẽ kết nối với một số niềm tin và tác động lên não để giải phóng một số hormone, cùng lúc đó cơ thể cũng phối hợp bằng các cử chỉ và thái độ - tất cả hợp lại để tạo ra cái mà chúng ta gọi là cảm xúc.

Sự kết hợp và cường độ những đặc tính này khi trải qua một cảm xúc nào đó ở mỗi người là khác nhau. Một vài đặc tính có tác động lên cảm xúc mạnh mẽ hơn các đặc tính khác.

Giờ đây một hiểu biết chung trong cộng đồng tâm lý học là sự suy nghĩ - hệ thống niềm tin của bạn - có tác động chủ yếu và đột ngột lên-các cảm xúc của bạn. Ngoại trừ có sự tác động của ma túy và/hoặc hóa học não, *nguyên nhân* của các cảm xúc chính *là* suy nghĩ của bạn. Các phẩm chất khác sau đó sẽ giúp tạo ra những biến thể khác của bất kỳ một cảm xúc cụ thể nào.

Hệ thống niềm tin và cảm xúc của bạn: Hệ thống niềm tin của một người có tính bao quát và phức tạp bắt đầu từ khi họ bước vào tuổi dậy thì. Hệ thống niềm tin của bạn bao gồm một phạm vì niềm tin đầy đủ, lý tưởng của bạn và theo một ý nghĩa chung nhất, có điều kiện quá khứ[26]. Chúng ta là những sinh vật có điều kiện. Nhìn chung điều này tốt. Nê'u một đứa trẻ nhảy ra chặn trước mũi xe bạn, bạn không phải trải qua một "quá trình suy nghĩ" để đạp chần phanh; bạn chỉ đạp ngay chân xuống thôi.

Thật không may, hành động có điều kiện cũng có thể là tiêu cực. Chúng ta đi ngang qua một nhà hàng yêu thích hoặc nghe một giai điệu trên radio có gắn với một người chúng ta yêu thương vừa mới qua đời, và chúng ta đột nhiên cảm thấy buồn. Có người nói một điều gì đó nhạy cảm và chúng ta

ngay lập tức tức giận mà không suy nghĩ tỉnh táo. Tuy cũng có một quá trình suy nghĩ, nhưng nó nhanh và sự liên hệ giữa ý nghĩ và tình huống mạnh mẽ đến nỗi, các cảm xúc dường như là bột phát. Cách để thay đổi phản ứng "tức thi" này là thay đổi những niềm tin phi lý thành những niềm tin có lý trí, sau đó cố ý bước vào tình huống "đó" để thực hành những cách nghĩ, thái độ và niềm tin mới.

Sự vận hành cơ thể và các cảm xúc của bạn: Các cảm xúc và sự vận hành cơ thể của bạn là hoàn toàn có liên kết. Nếu bạn xem một đoạn phim ngắn không có âm thanh, bạn sẽ không mất nhiều thời gian để đưa ra một đánh giá chính xác về cảm xúc của nhân vật chỉ qua việc nhìn vào ngôn ngữ cơ thể hay vận hành cơ thế của anh/cô ta. Tuy chỉ qua quan sát khó nhân thấy được những khác biệt tinh tế giữa các cảm xúc, không khó để biết được người khác đang cảm thấy thế nào chỉ qua việc nhìn vào các cử động và biểu hiện nét mặt của họ.

Một thí nghiệm cho thấy rằng một thay đổi có chủ ý trên biểu hiện gương mặt có thể thay đổi được các cảm xúc. Người ta yêu cầu hai nhóm người đánh giá mức độ hài hước của một loạt truyện tranh theo thang diêm từ 1-10. Những người trong một nhóm sẽ đọc và chấm điểm các mẩu truyện tranh trong khi đang ngậm bút giống như đang mút kẹo mút, làm họ trồng như đang cau mày. Những người trong nhóm kia cũng làm như vậy nhưng ngậm bút theo chiều ngang, làm cho gương mặt giống như đang "cười". Nhóm cười đánh giá các mẩu truyện tranh là hài hước hơn đáng kể so với đánh giá của nhóm cau có. Nếu chỉ biểu hiện gương mặt không thôi cũng có tác động lên các cảm xúc, thì hãy hình dung nếu bạn sửa đổi toàn bộ ngôn ngữ cơ thể của bạn - vận hành cơ thể của bạn thì các cảm nhận của bạn có thể thay đổi đến thế nào.

Nếu bạn cố ý buộc cơ thể của bạn vào một tư thế quyết đoán khi đang chán nản, chẳng hạn, thì điều đó sẽ giúp giảm bớt sự chán nản. Tuy việc này sẽ không loại bỏ được sự chán nản, nó là một trong những bước giúp làm việc đó. Nếu một người đang cảm thấy tức giận cố ý thả lỏng cơ bắp, thì sự tức giận có xu hướng tiêu tan đi. Bằng cách thay đổi vận hành cơ thể, bạn có thể tác động, đôi khi một cách lập tức, lên các cảm xúc mà bạn đang trải qua.

Hãy thực hành tư thế thân thể của bạn, thêm vào các biểu hiện gương

mặt, cử chỉ, giọng nói sử dụng cùng một tổng hợp các đặc tính bạn cảm nhận được vào lúc khác trong cuộc đời mà bạn muốn cảm nhận vào lúc này. Hãy nhớ lại lúc bạn cảm thấy thật sự hạnh phúc hay hài lòng hay quyết đoán hay hào hứng hay tự tin. Trông nó như thế nào? Bạn đã đi đứng, có cử chỉ ra sao? Bây giờ hãy thử bắt chước lại chúng. Hãy thực hành cho đến khi bạn có thể tái tạo lại nó tự nhiên và dễ dàng như ý mà Theo cách này bạn có thể mô phỏng hành vi đó trong khi sửa cách nghĩ và cách cảm nhận của bạn.

Hóa học cơ thể/não bộ và các cảm xúc của bạn: Có một mối quan hệ giữa cảm xúc và hormone. Mối quan hệ này chủ yếu được chi phối bởi cách suy nghĩ hay các hệ thống niềm tin của bạn. Nói một cách nào đó, bạn không có một cảm xúc... mà bạn "thực hiện" một cảm xúc. Chúng tương đương nhau, các cảm xúc của bạn thuộc "sự kiểm soát của ý nghĩ".

Một số cuốn sách self-help và các nhà thuyết giảng rao giảng khả năng về một niềm hạnh phúc và vui sướng tiếp diễn, liên tục. Điều này rất không thực tế, nguyên nhân phần lớn là ở cơ chế hóa học của não bộ và cơ thể. Cơ thể chúng ta không vận hành một cách hoàn hảo. Đôi khi chúng ta bị co rút không rõ lý do. Thình thoảng có một đêm chúng ta ngủ không ngon giấc. Chúng ta bị cảm hoặc bị gãy chân. Chúng ta ăn thứ gì đó không hợp với mình. Nhiều phụ nữ bị các vấn đề về hội chứng tiên kinh nguyệt mỗi tháng mà không thuộc tầm kiểm soát của họ. Các loại dị ứng, nhạy cảm với môi trường xung quanh và tác động về gen có thể làm cho các cảm xúc của chúng ta tuôn trào. Những điều này tác động lên cơ chế hóa học của não bộ và cơ thể của chúng ta và điều đó ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận.

Tuy chúng ta có thể cố gắng ăn uống và chăm sóc bản thân đúng cách, đôi khi có những trục trặc nhỏ và cơ chế hóa học của não bộ/cơ thể bị lệch đi một chút, điều đó sẽ có tác động lên các cảm xúc của chúng ta. Chúng ta không có một thước đo để xem liệu lượng vitamin B12 của mình có hơi thấp khiến hôm nay chúng ta cảm thấy hơi lờ đờ hơn mọi ngày hay không.

Nếu các cảm xúc của bạn dường như thay đổi không vì lý do cụ thể nào, không có một sự kiện kích phát trước đó và bạn không nghĩ đến điều gì cụ thể cả, thì thủ phạm có thể là sự thay đổi bất thường trong sinh hóa. Nếu các cảm xúc của bạn liên tục lên xuống thất thường hoặc duy trì ở tiêu cực trong một thời gian dài không rõ lý do thì bạn hãy đi gặp một bác sĩ tin cậy.

Một sự thay đổi sinh hóa có thể ảnh hưởng lên cách suy nghĩ của bạn và

bạn có thể thấy mình có cảm xúc nhạy cảm hơn bình thường. Bạn có thể trở nên dễ cáu kỉnh hay gắt gỏng, tâm trạng hoặc ủ rũ chán chường hoặc có thể bồn chồn không yên. Hãy chắc chắn là bạn cố hết sức để kiểm soát phần ở trong tâm ảnh hưởng trực tiếp của bạn, các ý nghĩ của bạn. Nếu cơ chế hóa học là vấn đề, thì trong những lúc này sẽ khó để suy nghĩ một cách rõ ràng, nhưng luyện tập sẽ giúp bạn sắp xếp được sự dao động và cường độ của cảm xúc:

Hãy giữ vững sự thay đổi của bạn:

- Xé đi mọi niềm tin vô căn cứ (nài ép, khuếch đại những tiêu cực và đánh giá về giá trị).
- Hành xử một cách thận trọng theo cách mà bạn sẽ hành xử khi để có thay đổi.
- Theo một chế độ ăn uống điều độ, ngủ/nghỉ đủ, thể dục và vui chơi mỗi ngày.

Phủ nhận mọi niềm tin phi lý

Phủ nhận những niềm tin "thiếu lý trí" là bước đầu tiên để chúng ta thay đổi vĩnh viễn. Một cụm từ thường dùng trong công nghệ thông tin là "rác vào, rác ra ngoài". Điều này cũng đúng với "chiếc máy tính" con người. Suy nghĩ theo những cách tiêu cực cứng nhắc và đổ lỗi thì bạn sẽ đi đến những cảm xúc phản ánh lối nghĩ đó. Điều vô cùng quan trọng là bạn thực hành, thực hành và thực hành, nghĩ theo những cách giúp đẩy mạnh những cảm xúc lành mạnh và những hành vi có năng suất và hiệu quả.

Khi có ai đó không tiến bộ, nơi đầu tiên cần tìm kiếm là: Bạn có thường xuyên và kiên quyết phủ nhận, xé bỏ và băm vụn những ý tưởng phi lý cũ của bạn không? Nếu bạn đang đau khổ hoặc không hạnh phúc, đó có phải do những ý nghĩ của bạn không? Những ý nghĩ nào đã gây ra sự buồn khổ cho bạn? Những ý nghĩ đó đảm bảo là phi lý, phi logic vì những ý nghĩ lý trí và logic không gây ra sự buồn khổ. Hãy đọc lại Phần III, IV và V, hãy giữ ý nghĩ hiện tại của bạn trong đầu khi đọc để nhận diện được những niềm tin phi lý của bạn. Việc này đòi hỏi sự rèn luyện, nhưng dừng để cho sự nhanh chóng không chịu đựng được nhảy vào gây ra sự lười biếng và trì hoãn.

Mỗi khi bạn thấy mình buồn khổ, lo âu hoặc tức giận, hãy xem xét lại những ý nghĩ của mình và tìm những từ phải nài ép, những câu từ diễn tả sự khủng khiếp hoặc đổ lỗi. Hãy kiên quyết phủ nhận chúng, sau đó thay thế những ý nghĩ phi lý bằng thái độ lành mạnh, thực tế hơn. Hãy thực hành thay đổi cách diễn đạt của bạn từ:

- *Phải, buộc phải, cần phải...* thành *muốn, thích, mong, chọn.*
- *Kinh khủng, khủng khiếp và thậm tệ...* thành *thật không may, xấu, không dễ chịu.*
- *Con không tốt...* thành *Con hành xử không tốt.*

"Tôi không thấy mình buộc phải tin rằng vì
Chúa đã ban cho chúng ta ý thức, lý trí, và trí tuệ lại chính là người có dụng ý muốn chúng ta từ bỏ việc dùng chúng."

Galileo

Chương 46 BIẾN NHỮNG HIỂU BIẾT THÔNG THƯỜNG THÀNH ĐIỀU THÔNG THƯỜNG

Một số ý nghĩ đơn giản là có lý trí, logic và hợp lý đến khỏi bàn cãi. Nhưng, như triết gia người Pháp, Voltaire nói, "Hiểu biết thông thường không thông thường cho lắm." Mục tiêu của bạn là biến những ý nghĩ rõ ràng lý trí, logic thành điều thông thường đối với bạn. Bạn muốn những suy nghĩ lý trí tự nhiên, tự phát của mình giống như phản xạ. Khi bạn nghĩ theo những cách thiếu lý trí hay phi logic, hãy dùng những lập luận liên đới sau để tháo dỡ hết những niềm tin sai lầm và tạo ra một lối nghĩ mới lành mạnh hơn. Hãy lặp đi lặp lại việc này cho đến khi những thái độ mới của bạn ăn sâu và trở thành một thỏi quen.

Tự BÔI xấu BẢN THÂN

Phán xét bản thân dựa trên hành vi của mình là phi logic.

Sẽ là một sự khái quát hóa quá mức khi nói rằng bạn là người tốt hoặc người xấu dựa trên một vài hành vi có tính chất gợi ý hay vượt trội của bạn. Bạn là một cá thể vô cùng phức tạp có những đặc điểm và kỹ năng luôn luôn thay đổi. Một lỗi sai hiển nhiên trong lý lẽ là đánh giá toàn bộ bạn, gán mác cho bạn dựa trên những hành vi mà chỉ đại diện cho một lát cắt nhỏ của thời gian.

> *lMột người càng tự nhiếc móc mình, thì hành vi của người đó càng tệ.*

Nếu bạn nghĩ mình là một người tệ hại vì đã hành xử không tốt, thì một câu hỏi đau đáu là: "Bạn, là một con người tệ hại, sẽ hành xử như thế nào?" Đương nhiên, là theo những cách tệ hại rồi. Chê trách hay chỉ trích bản thân sẽ cổ vũ cho những hành vi tồi.

> *lSự tức giận và ác ý ảnh hưởng đến người khác và bản thân được xem là trải đạo đức.*

Chúng ta đều là con người và đó bao gồm cả bạn! Dù sự bạo lực là nhắm đến những người khác hay đến bản thân bạn, thì nó vẫn là phi lý. Đừng cố gắng biện minh cho sự tức giận bản thân bằng cách nói rằng bạn lẽ ra nên biết rõ hơn. Chúng ta ai cũng làm sai, kể cả khi chúng ta biết rõ hơn - đó là một phần của trạng thái con người. Bạn KHONG phải là một ngoại lệ. Hãy ngừng nghĩ rằng bạn là con người duy nhất từ trước đến giờ không được mắc sai lầm trong những tình huống mà bạn biết rõ hơn.

> *lAi cũng mắc sai lầm trong lý luận, phán đoán và hành vi. Bạn cũng không phải ngoại lệ.*

Một dấu hiệu của sự phô trương rất lớn là nghĩ rằng vì một lý do nào đó bạn phải là hoàn hảo và không mắc những sai lầm mà những người trân tục chúng tôi mắc phải. Tha thứ cho bản thân vì đã mắc phải một sai lầm dù đó là sai lầm loại gì, bất kể hậu quả có ra sao, sẽ không làm trở ngại biến mất - thật ra, nó giúp bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn và đối diện với các hậu quả và ý thức trách nhiệm của mình, để sửa những lỗi sai và để trưởng thành lên.

> *lKhi bạn tập trung vào hành hạ bẩm dập bản thân, bạn đang làm mình xao nhãng khỏi việc học hỏi từ những sai lầm của mình.*

Không có ích gì trong việc làm tổn thương chỉ để làm tổn thương. Nếu bạn đã làm bung bét một việc gì đó, hãy sửa lỗi sai và bước tiếp. Bạn sẽ cảm thấy những cảm giác liên quan như ăn năn hay buồn vì lỗi sai của mình, nhưng việc tự đánh đập làm bạn xao nhãng khỏi việc tập trung vào vấn đề và vào việc rút kinh nghiệm từ nó cũng như tránh lặp lại nó trong tương lai. Một bài học quan trọng nhất là bạn càng mạnh mẽ về mặt cảm xúc, bạn càng ít có khả năng mắc phải những sai lầm thiếu suy nghĩ về mặt cảm xúc trong tương lai. *Bạn có một trách nhiệm đạo đức trong việc làm giảm đi nỗi khổ đau của thế gian.*

Khi bạn làm giảm giá trị, hạ thấp hoặc trừng phạt bản thân, bạn làm tăng sự đau khổ của chính mình, và bạn cũng làm gương thái độ khổ đau này cho người khác. Thật vậy, bạn đang dạy cho những người khác làm thế nào để ghét bỏ chính mình, điều này cũng làm tăng thêm nỗi khổ đau trong thế gian. Hãy là một tấm gương về tình yêu thương bản thân, sự chấp nhận, kiên nhẫn và tha thứ.

7. Các tôn giáo trên thế giới rao giảng về sự tha thứ và rằng Đức Chúa đã tạo ra chúng ta là những con người không hoàn hảo.

Nếu bạn tức giận vì mình không hoàn hảo, thì bạn về cơ bản là đang tức giận với Đức Chúa vì đã tạo ra bạn không hoàn hảo. Bạn đang tức giận với một trong những tạo vật của Đức Chúa... là bạn. Những người không hoàn hảo làm những việc không hoàn hảo, suy nghĩ không hoàn hảo, lý trí không hoàn hảo, đưa ra những quyết định không hoàn hảo, phản ứng không hoàn hảo và lặp lại những lỗi lầm vì chúng ta học hỏi không hoàn hảo. Hạ thấp bản thân là một dạng chống tôn giáo... đi ngược lại giáo lý trong tôn giáo của bạn.

CẢM THẤY THƯƠNG HẠI BẢN THÂN

Cuộc đời bạn đôi khi sẽ khó khăn và đau khổ, và sẽ có những chuyện bất công xảy đến với bạn.

Cảm thấy thương hại bản thân khi mọi chuyện không được như ý mình tức là đang giả định rằng vì một số lý do không rõ nào đó, mọi chuyện phải theo như ý bạn. Cuộc sống tràn đầy những thử thách và khổ đau. Đây là thực tế. Sự công bằng nằm ở mắt kẻ nhìn nhận. Nếu bạn được phục vụ trước trong một nhà hàng, thì tức là có một người khác không được như thế. Điều gì công bằng với bạn là không công bằng với một người khác. Hãy bỏ ý nghĩ đó ra khỏi đầu.

lKhông có được điều bạn muốn Không phải là điều khủng khiếp, kinh khủng, bi kịch hay thế thảm.

Khi bạn chìm sâu trong cảm giác tội nghiệp cho bản thân, bạn hành động như thể việc không được như ý bạn là một bi kịch. Nếu bạn phải so sánh bản thân với hơn một nửa số người trên thế giới, những người sống ở các nước thế giới thứ ba, thì bạn sẽ thấy bạn đang ở tình cảnh khá hơn họ. Nhiều điều đáng buồn và không may sẽ xảy ra trong cuộc đời bạn. Khi bạn phóng đại những sự việc tiêu cực này, bạn chỉ khiến cho tình trạng hiện tại của bạn tệ hơn và thời điểm hiện tại của bạn trở nên khốn khổ.

lCảm thấy thương hại bản thân làm cho bạn yếu đuối.

Khi bạn xoáy sâu quá mức cần thiết một điều không tốt, bạn làm cho tình thế của mình mang vẻ tệ hơn nó vốn có, và bạn khiến bản thân Trông yếu đuối hơn. Cảm thấy tội nghiệp cho bản thân là phản ứng khi bạn đã chấp nhận thua cuộc. Sự thất bại chỉ thật sự xuất hiện khi bạn từ bỏ và ngừng cố gắng. Khổ nạn có thể khiến bạn mạnh mẽ hay yếu đuối hơn tùy vào cách bạn suy nghĩ về nó thế nào. Vì Hầu như mọi khổ nạn đều có thể vượt qua được, bạn muốn tiếp tục học hỏi và vượt lên trên bạn hiện giờ. Lựa chọn hoặc là bạn từ bỏ và chịu đau khổ hoặc là tiếp tục cố gắng và thành cong. Lựa chọn sang suốt sẽ đem lại cho bạn một cuộc sống phong phú, mãn nguyện, mà sẽ không nhất thiết là dễ dàng, nhưng vẫn tốt hơn là phải sống trong cảnh khổ sở.

Những cải lợi là không đảng.

Có một sự tưởng thưởng cho việc phô ra sự tội nghiệp của bản thân. Đôi khi người khác sẽ thông cảm với bạn, làm nhiều việc cho bạn hoặc chăm lo cho bạn, vì bạn đang biểu lộ ra rằng bạn không có khả năng chăm sóc cho bản thân. Loại quan hệ cha mẹ-con cái sẽ tiếp tục làm bạn yêu đuối. Thay vì thu được những mối quan hệ lành mạnh dựa trên sự tôn trọng lẫn nhau và có đi có lại, thì mối quan hệ này lại dựa trên sự bố thí. Nó sẽ làm suy yếu ý thức về chấp nhận bản thân của bạn và mở cửa cho nhiều cạm bẫy cảm xúc và mất cân bằng khác.

CẢM THẤY THƯƠNG HẠI NGƯỜI KHÁC

lCảm thấy thương hại người khác sẽ thuyết phục họ rằng hoàn cảnh khó khăn của họ trong cuộc sống là thật sự bi kịch và khủng khiếp.

Cảm thấy thương hại một người khác làm tăng thêm một người khổ đau

trong thế gian: là bạn. Thương hại người khác làm họ suy yếu qua việc thuyết phục họ rằng hoàn cảnh của họ *là* khủng khiếp, về cơ bản là đang nói rằng, "Chị thật tội nghiệp. Chị sẽ không bao giờ hạnh phúc nổi trong một hoàn cảnh như thế. Chị không đủ khả năng để giải quyết những gì cuộc đời quăng đến cho chị." Kể cả với những dụng ý tốt nhất, thì cuối cùng bạn cũng cảm thấy đáng thương cho họ, mà điều này không giúp được gì cho bất cứ ai *hoặc* bạn được cảm thấy mình ở bên trên họ vì bạn không ở trong tình huống *của họ*. Hãy hành xử theo những cách mạnh mẽ với bản thân *và* là một tấm gương cho người khác.

lLo lắng quan tâm cho một người khác là thích đáng. Lo lắng quan tâm quá mức sẽ làm vấn đề tệ đi một cách không cần thiết và vì thế, đó là trải đạo đức.

Điều quan trọng là có sự quan tâm lo lắng cho người khác trong cuộc đời của bạn. Đó là biểu hiện của đạo đức và sự phát triển triết lý cao. Lo lắng quan tâm quá mức làm cho người khác tổn thương và thoái chí. Bạn biết rằng bạn vừa vượt qua lằn ranh từ quan tâm sang quan tâm quá mức khi bạn cảm thấy nỗi đau trong hoàn cảnh khó khăn của người đó. Hãy giữ những vấn đề của họ trong tâm ngắm và hãy là một chỗ dựa mạnh mẽ và hiệu quả cho anh/cô ấy *và* cho chính bạn.

lSự việc có tệ đến đâu, nó vẫn có thể tệ hơn.

Điều quan trọng là hiểu rõ rằng cuộc sống luôn luôn có thể tệ đi. Ai cũng gặp những khó khăn trong cuộc sống, và tuy giải quyết chúng hiệu quả là quan trọng, nhưng việc thương hại người khác sẽ khuyến khích mọi sự quan tâm tập trung mãi vào điều tiêu cực, như thể đó là kết quả tệ nhất có thể xảy ra. Bất cứ hoàn cánh nào cũng có thể tệ đi. Người ta thường phủ nhận những lợi ích sẵn có trong cuộc đời họ. Khi bạn cảm thấy thương hại người khác bạn có xu hướng làm cho tình hình xấu đi (vì bây giờ có ít nhất hai người đang cảm thấy tệ). Bạn tập trung vào vấn đề và bạn lờ đi giải pháp hay những lợi ích đã có.

Tức Giận

lMọi sự tức giận đều là một dạng tự phụ và phô trương.

Khăng khăng rằng bạn phải có được chính xác không sai một ly điều bạn muốn, vào lúc bạn muốn là biểu hiện của một đứa trẻ đang cáu kỉnh. Khăng khăng rằng bạn phải có được điều bạn muốn, không đếm xỉa đến những người khác là một dấu hiệu kinh điển của tính tự phụ và ích kỷ. Hãy kiên

nhẫn trước những hoàn cảnh mà mọi việc không theo như ý bạn. Tính không khoan dung thường khuyên khích người khác chống lại bạn, và từ đó, bạn càng làm cho các vấn đề của mình tệ hơn khi tức giận.

1Sự tức giận chỉ thích hợp khi được sử dụng thận trọng như trong sự tức giận giả hay trong tình huống tự vệ.

Khi được dùng để kích động hành động kịch tính, sự tức giận giả có đôi chút giá trị. Có những hoàn cảnh hiếm gặp mà trong đó dọa bằng sự tức giận giả có thể có ích và có trách nhiệm. Nếu được sử dụng để hăm dọa hoặc để hạ thấp, thì *đó* là vô trách nhiệm. Nếu dùng trong tự vệ, thì bạn chỉ đang làm việc cần làm để bảo vệ bản thân hoặc người khác khỏi một sự xâm phạm trái đạo đức.

3. *Người khác có quyền được sai*

Người ta thường chấp nhận câu này lúc đầu và sau đó thêm vào các ngoại lệ: "... trừ phi điều đó làm phương hại đến một người khác." Hoặc, "... trừ phi nó ảnh hưởng xấu đến người khác." Những ngoại lệ này thường sẽ vô hiệu hóa hoàn toàn - 90% số lần - ý tưởng rằng người ta có quyền được sai. Thường thì, khi người ta sai, họ không gây tác động tiêu cực lên người khác. Làm tổn thương người khác một cách không cần thiết là sai cả về mặt đạo đức lẫn xã hội, nhưng nó có sai đến đâu, thì người ta vẫn cứ dễ mắc sai lầm, mắc phải những hành động sai về mặt xã hội, dù chúng ta có muốn hay không. Ai cũng có một quyền được mắc sai lầm vì đó là *mẫu số chung* kết nối mọi con người với nhau.

4. *Cả nỗi sợ hãi và sự tức giận đều là nạn nhân của sự tức giận.*

Khi bạn tức giận, những người khác sẽ học cách sợ hãi, chứ không phải tôn trọng bạn, hoặc họ sẽ gây sự chống lại bạn và kéo bạn vào một cuộc chiến. Cả hai tình huống đều sẽ không giúp bạn giảm đi sự thất vọng hay cung cấp cho bạn một chiến lược cho hạnh phúc lâu dài. Vào những dịp hiếm hoi, người khác sẽ cho bạn thứ bạn muốn nhưng thường sẽ ngầm phá hoại nỗ lực của bạn bằng một hành động gây hấn-thụ động. Sự tức giận là một cách tiếp cận tệ trong giao tiếp con người vì chắc chắn cả hai bên đều thua.

5. *Sự tức giận truyền tải một thông điệp "Anh là người xấu."* Không ai là người xấu, dù có thể có rất nhiều hành vi
xấu. Con người ta thể hiện ra một tập hợp đầy đủ các hành vi xấu và tốt. Nguyền rủa người khác vì hành vi không tốt của họ tức là không muốn

công nhận nhưng hành vi tốt của cả một đời họ. Tuy cần có hành động và kỷ luật hoặc có hình phạt khi thích hợp, sự tức giận nhắm đến người khác không đem lại cho họ một sự thúc đẩy để thay đổi, mà là một lý do để âm mưu ám hại bạn.

6. *Sự trừng phạt và bôi xấu có xu hướng không sửa được những lỗi sai mà làm cho chúng tệ hơn.*

Nếu trừng phạt có tác dụng trong việc chỉnh đến hành vi, thì chúng ta sẽ không phải chứng kiến một tỉ lệ hơn 65% tái phạm tội hay quay trở lại nhà tù. Chúng ta đã làm rất tốt trong việc biến nhà tù thành một nơi rất xẩu xa. Tuy đã xấu hết mức có thể đối với các phạm nhân, họ vẫn phạm tội sau khi được thả. Vì sao? Vì trừng phạt không khiến người ta tốt đẹp lên mà khiến người ta láu cá và chú ý hơn để khỏi bị bắt vào lần sau. Cố ý khiến người khác cảm thấy tệ về bản thân và sau đó kỳ vọng rằng họ cảm thấy biết ơn và hạnh phúc là điều vô lý. Phản ứng thông thường nhất trước sự trừng phạt là trả đũa, *chứ không phải* là ưng thuận hay vui lòng nghe theo. Lý tưởng là lờ đi những hành động xấu nhỏ nhặt hoặc phạt *một cách thích đáng* hành vi xấu và không tiếc tưởng thưởng cho hành vi tốt.

Lo Âu - Lo LẮNG - Sợ HÃI

Phóng đại những tiêu cực là nguyên nhân gây ra đa số các cạm bẫy cảm xúc.

Bạn, cũng giống như tất cả những người khác, sẽ gặp những điều xấu lúc này lúc khác. Nếu bạn cho rằng một điều xấu có khả năng xảy ra là một sự hủy hoại hoặc thảm họa, tức là bạn đang biến các cảm giác lo lắng quan tâm lành mạnh thành một trong nhiều dạng đau buồn. Điều có thể xảy ra có thể là xấu, bất tiện hoặc không thoải mái, nhưng nếu bạn bóp méo những điều tiêu cực này thành khủng khiếp, kinh khủng hoặc tồi tệ, bạn sẽ tạo ra sự phiền muộn, tức giận, sợ hãi, lo lắng hoặc lo âu, hoặc bạn sẽ có xu hướng trì hoãn vì không muốn chịu đựng sự không dễ chịu. Không có lợi ích lành mạnh nào khi cường điệu những điều tiêu cực.

> *Một thảm họa thật sự hiếm khi hoặc không bao giờ tồn tại.*

Nếu chúng ta đang nói đến sự hủy diệt trái đất bằng dịch bệnh hoặc điều gì đó tương tự, và bạn khăng khăng xem đó là một thảm họa, thì đành vậy thôi. Bị mất một chân, con bạn bỏ học, chồng/vợ của bạn có bỏ bạn hoặc cháy nhà chắc chắn là điều xấu nhưng không có gì gần với thảm họa thật sự được. Tuy bạn có thể có *cảm giác* thế thảm, nhưng đó chỉ là vì bạn *nghĩ* về nó như vậy. Y nghĩ của bạn *không* chứng minh được thực tại. Nếu mục tiêu của bạn là trở nên thiết thực hơn và cảm thấy mạnh mẽ hơn, hãy cố gắng không bao giờ khuếch đại những điều tiêu cực, và bạn sẽ không bị vướng vào những cam xúc không lành mạnh.

> *Nếu bạn tập trung sự chú ý vào một tiêu cực tiêm tàng, bọn sẽ càng dễ biến nó thành hiện thực.*

Có một câu ngạn ngữ xưa nói rằng chúng ta đi về hướng của những ý nghĩ mạnh nhất. Nếu bạn lo lắng hoặc đang lo âu về một điều gì đó, bạn nói chung là đang làm tăng cơ hội biến nó thành hiện thực. Nếu bạn lo au rằng mình sẽ thi trượt, thì sự lo âu sẽ khiên bạn hình thành một sự quên tạm thời. Nếu bạn lo bị tai nạn xe hơi, thì tốc độ phản ứng của bạn chậm lại, khiến việc lái xe của bạn nguy hiểm hơn. Dù tình huống là gì, việc thanh thản tập trung sự chú ý vào một kết quả tích cực sẽ tạo ra các kết quả tốt hơn là bị nuốt chửng bởi khả năng xảy ra những điều tiêu cực.

> *Tuy sự sợ hãi và lo lắng là một phần của con người, chúng vẫn là những cảm xúc tự hạ gục bản thân.*

Nếu bạn sợ hãi một sự kiện sắp diễn ra và bạn lo âu về nó, tức là bạn đang làm cho tình trạng hiện tại của bạn tệ đi và càng khó để chuẩn bị cho sự kiện tiêu cực mà bạn đã lường trước ấy. Bạn làm cho cái "hiện tại" trở nên không dễ chịu *một cách không cần thiết.* Người ta nói rằng kẻ nhát gan chết cả nghìn lần, trong khi kẻ gan dạ chỉ chết có một lần. Quan tâm đến tương lai và có hành động là việc làm sáng suốt. Chịu đựng nỗi đau lo âu vào lúc này vì viễn cảnh một tương lai thống khổ cũng giống như tự vẫn, vì bạn biết là vào một ngày nào đó bạn sẽ chết.

5. *Nỗi sợ hãi không bao giờ ngăn bạn làm bất cứ điều gì; nó chỉ khiến bạn làm việc đó một cách khó chịu thôi.*

Để vượt qua được nỗi lo âu và sợ hãi, điều quan trọng là bạn đối diện với đối tượng hoặc sự kiện mà bạn sợ ấy. Người ta đôi khi nói rằng khi nào hốt sợ thì họ sẽ giải quyết. Đó cũng giống như nói rằng khi nào trở thành một vũ công thì tôi sẽ đi học múa. Như thế là đi giật lùi. Trước tiên bạn đối mặt với nỗi sợ, sau đó bạn vượt qua nó. Sự không dễ chịu của nỗi sợ và lo âu không bao giờ chấm dứt... chỉ có bạn chấm dứt mà thôi!

6. *Điều cần có không phải là nỗi sợ, mà là sự hiểu biết lẽ thường.*

Có một sự hiểu lầm rằng sợ hãi là một điều lành mạnh. Cảm xúc này có khả năng thích nghi cao. Tuy nó có thể cảnh báo bạn trước những nguy hiểm thực sự, nó cũng có xu hướng lây lan. Nếu bạn nhìn thấy một con rắn độc khi đang leo núi, và bạn cảm thấy sợ, điều này có thể bảo vệ bạn. Thật không may, nỗi sợ có thể lây lan và nhiều tháng sau đó bạn vẫn còn sợ khi ra sau vườn hoặc rời khỏi nhà. Với sự phát triển của tâm lý học tiến hóa hiện tại của chúng ta, chúng ta không bao giờ còn cần đến cảm xúc sợ hãi để cảnh báo những nguy hiểm nữa. Nếu tôi kéo một dây thừng căng ngang qua thác Niagara, bạn không cần đến nỗi sợ để biết là không nên đi trên sợi dầy đó. Hiểu biết lẽ thường của bạn sẽ nhảy vào và bạn sẽ biết cố gắng làm việc đó sẽ là một điều ngốc nghếch.

7. *Những người bị ảm ảnh về tương lai tiêu cực có thể xảy ra thường thành thạo trong việc chịu đựng đau khổ.*

Phần lớn thời gian, sự lo âu là do khả năng xảy ra của một việc xấu mãnh liệt và dài hơn dự kiến rất nhiều. Những người lo lắng hoặc lo âu lấp đầy hiện tại của họ bằng sự xao nhãng và khó chịu và trở thành bậc thầy trong việc chịu đựng đau khổ. Mark Twain từng nói, "Tôi có rất nhiều điều

lo lắng, đa phần chưa từng xảy ra." Hãy tập trung vào, tận hưởng hiện tại và chủ động, khi cần thiết, về tương lai.

YÊU THƯƠNG BẢN THÂN

1Bạn có quyền được thích và yêu bản thân mình không vì lý do gì khác ngoài việc bạn chọn làm thế.

Bạn không cần phải có một lý do cụ thể nào để yêu thương bản thân, bất kể bạn có làm gì. Chúng ta đều là con người và đều mắc sai lầm... thường là lặp đi lặp lại. Là một con người hoàn hảo không phải là một điều kiện tiên quyết để yêu thương bản thân hay để tận hưởng sự tồn tại của mình. niềm tin rằng "vì tôi đã hành xử không tốt trong quá khứ, tôi *không bao giờ* được hạnh phúc, phải tự trừng phạt hoặc *mãi mãi* xấu hổ vì những tội lỗi của mình" là quá đáng và ấu trĩ. Nó không phục vụ cho một mục đích có lợi nào và chỉ gây thêm nhiều nỗi đau và làm tăng khả năng tạo ra các cạm bẫy cảm xúc. Bạn có một quyền không thể chuyển nhượng là được thích điều bạn thích, muốn điều bạn muốn, mơ tưởng điều bạn mơ tưởng, và cảm nhận điều bạn cảm nhận. Điều này là và mãi là việc của riêng bạn.

1Bạn có quyền được tận hưởng trải nghiệm của mình trong cuộc sống kể cả khi bạn mắc sai lầm.

Chúng ta đều là con người và vì thế chúng ta mắc đủ loại sai lầm. Bạn được phép hạnh phúc và tận hưởng bản thân kể cả khi bạn làm tệ. Sự thật là, thích thú một hoạt động báo trước khả năng bạn sẽ có tiến bộ trong hoạt động đó. Chúng ta có xu hướng làm tốt hơn những việc mà chúng ta thấy thích thú. Không có sự thanh cao nào trong sự khốn khổ. Nếu sự khốn khổ tạo ra được những kết quả khiến cuộc sống tốt hơn, tôi sẽ gợi ý bạn điều đó, nhưng nó lại không thế. Khi bạn mắc sai lầm, hãy học hỏi từ nó và thế là, nó đã được giải quyết và không đòi hỏi bạn phải cảm thấy tệ - bạn đã giải quyết vấn đề.

1Quan tâm đến bân thân là một lập trường đạo đức trong cuộc sống.

Điều quan trọng đối với tất cả những người dựa vào bạn là bạn biết quan tâm đến bản thân. Khi bạn quan tâm đến bản thân, bạn sẽ mạnh mẽ hơn và hạnh phúc hơn vì bạn thực hiện được nhiều mong muốn của mình hơn. Là một người mạnh mẽ và hạnh phúc, bạn có thể cho đi nhiều hơn. Bạn có thể hỗ trợ nhiều hơn cho những người phụ thuộc vào bạn. Sự quan tâm đến bản thân hòa hợp với sự quan tâm đến xã hội, và do đó những

người khác sẽ được lợi khi bạn thu được lợi. Nhượng bộ và thu mình lại trước kẻ bắt nạt làm cho bạn yếu đuối và khuyến khích kẻ ức hiếp trở nên độc đoán hơn. Hãy vì điều bạn muốn, và chia sẻ những lợi ích từ thái độ biết quan tâm đến bản thân với người khác.

Sự thấp kém và ưu việt không tồn tại.

Trên thực tế, không có các thiên tài. Chỉ có những người mang những phẩm chất giống thiên tài ở *một vài lĩnh vực.* Bạn không bao giờ có thể thấp kém hơn hay ưu việt hơn một cách vô Mu kiện trước bất kỳ ai. Tuy thế, các kỹ năng của bạn có thể thấp hơn hoặc cao hơn so với người khác. Nhưng ý nghĩa chỉ có thế. Bộ kỹ năng là thứ được đánh giá, chứ không phải là bạn! Ai ai cũng có những điểm mạnh và điểm yếu nào đó. Sẽ là một sai lầm tổng thể về lý trí khi *phán xét một người* dựa trên hành động của anh/cô ta hoặc dựa trên bất kỳ điều gì khác tương tự. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là đánh giá hành động.

Nhắc đi nhắc lại không chứng minh cho thực tế.

Nhiều người khi bị nói điều gì đó (giống như "mày là đồ ngu") sẽ bắt đầu tin vào điều đó chỉ vì nó được nhắc đi nhắc lại. "Anh ta thường bảo tôi rằng tôi ngu ngốc và có vẻ rất chắc chắn, điều đó hẳn là đúng." điều ngớ ngẩn sẽ vẫn mãi là điều ngớ ngẩn bất kế người ta có nhắc lại nó bao nhiêu lần. Nhắc đi nhắc lại một chuyện vô lý không làm cho nó trở thành đúng cũng như việc nói "chì là vàng" cả nghìn lần cũng không khiến điều đó đúng. Vì chúng ta có xu hướng tin vào điều chúng ta được nghe nhiều lần, bạn hãy chắc chắn rằng mình liên tục nói với bản thân những lời tốt đẹp, lành mạnh, tỉnh táo và yêu thương về chính mình.

6. *Người khác không phải lúc nào cũng sẽ yêu thương bạn theo cách bạn muốn, nên hãy chắc chắn là bạn yêu thương mình theo cách mình muốn.*

Nếu bạn muốn được yêu thương theo một cách nào đó vào một thời điểm nào đó, thì người khác thưởng sẽ không làm đúng như vậy. Họ sẽ trao cho bạn rất nhà tình yêu thương và sự chăm sóc khi bạn có lẽ đang quá bận rộn hay xao nhãng để có thể cảm kích nó. Những lúc khác, khi bạn cảm thấy hơi khó ở, họ sẽ không để ý để mang đến cho bạn sự động viên đầy yêu thương mà bạn có thể thích. Nếu bạn muốn được yêu thương và thấu hiểu vào một thời điểm cụ thể theo một cách đặc biệt nào đó, hãy tự trao tình yêu đó cho mình. Theo cách này bạn sẽ không bao giờ bị rơi vào tâm

trạng thèm muốn tình yêu và sự thấu hiểu. Tuy được nhận nó từ những người bạn quan tâm vẫn luôn là điều tuyệt vời, thật không may nó không phải lúc nào cũng sẵn có. Cho nên, hãy tự đem điều đó đến cho bạn.

7. *Yêu thương bản thân là trách nhiệm của bạn.*

Yêu thương bạn không phải là trách nhiệm của người khác, mà là của bạn. Nếu bạn không trao cho mình nhiều tình yêu thương, việc gì người khác *phải* làm vậy? Hãy làm gương cho người khác về cách bạn muốn được đối xử, bằng cách đối xử với bản thân theo cách đó trước. Đừng bao giờ để ai, vì bất cứ lý do gì, đối xử tệ với bạn, và đó bao gồm cả bạn! Hãy luôn là một tấm gương về tình yêu thương, tính kiên nhẫn và lòng khoan dung.

8. *Sự tin cậy, tôn trọng và tình yêu thương đẩy mạnh những hành vi tốt.*

Thật khó, nếu không muốn nói là không thể, để yêu thương một người mà bạn không tin tưởng và tôn trọng. Dường như sự tôn trọng được đặt lên trên tình yêu thương. Tuy không có đảm bảo nào rằng nếu bạn tin tưởng và tôn trọng một ai đó thì anh/cô ta sẽ ứng xử tốt, dường như khi bạn tin tưởng và tôn trọng hơn thì họ có khả năng có hành vi ứng xử tốt hơn. Điều này cũng áp dụng với bạn. Vì vố số lý do, quan trọng là bạn tin tưởng vào chính mình. Để tôn trọng chính mình. Để yêu thương chính mình. Người khác có làm thế không là tùy ở họ. Bạn có làm hay không là tùy vào bạn.

9. *Đối xử tuyệt vời với bản thân.*

Hãy chắc chắn rằng bạn ứng xử theo những cách ấm áp, tuyệt vời với chính mình. Không có lý do tốt đẹp, tỉnh táo, lý trí nào để không làm vậy. Bạn có *mình* để chung sống suốt phần đời còn lại. Hãy biến điều đó thành tuyệt vời. Bạn làm điều gì đó sai? Hãy sửa chữa. Hãy làm cho tốt hơn. Hãy học hỏi từ nó. Và, trong lúc ấy, hãy đối xử với mình như cách bạn sẽ đối xử với người bạn rất thân của bạn... hoặc tốt hơn.

VẪN KHÔNG CHẮC CHAN về những suy nghĩ

CỦA mình...

Một số người thấy rằng sau khi thực hành suy nghĩ có lý trí, có những lúc khi rơi vào trầm cảm họ không thể tìm ra phần nào trong suy nghĩ mình đã gây ra sự trầm cảm ấy. Họ hiểu và đồng tình với những câu và lập trường nói trên, tuy thế họ vẫn đang trầm cảm. Điều gì đã gây ra sự trầm cảm này?

Nếu đôi khi bạn không chắc ý *nghĩ* nào có thể *là nguyên nhân* khiến cho bạn buồn bực, mà có một sự việc rõ ràng khiến bạn buồn bực, hãy đoán bằng một số loại câu có từ phải nài ép, khủng khiếp và đổ lỗi. Câu nào khiến bạn *cảm giác* có phần "đúng" thì hãy buộc mình phủ nhận, giả định rằng đây là những niềm tin ĐÚNG *trong tiềm thức của* bạn.

Dưới đây là một giải pháp khả thi khi bạn không rõ ý nghĩ nào có thể là nguyên nhân gây ra các cảm xúc của bạn. Hãy để bản thân thật sự đi vào những cảm xúc mà bạn đang cảm thấy. Hãy để cho những cảm giác đó mạnh lên. Hãy bắt đầu nghĩ về tình trạng của bạn và tự hỏi:

1)Điều gì phải khác đi?

2)Điều gì là khủng khiếp?

3)Đổ lỗi cho ai?

Không cần nghĩ nhiều, những câu trả lời tức thì nhất của bạn cho những câu hỏi này là gì? Bất cứ câu trả lời nào đều có thể là vấn đề. Không có gì là khủng khiếp và không có ai để đổ lỗi. Hãy cẩn thận khỏi bị ăn khớp với suy nghĩ lý trí mà bạn mới chỉ nhớ vẹt mà chưa tin vào nó. Nhắc lại thuộc lòng những câu nói lý trí rất dễ, nhưng tin vào chúng lại là một vấn đề khác. Nếu bạn đau buồn, hãy *giả định* một sự phi lý, sau đó tự buộc mình phủ nhận nó! Hãy nhớ rằng những suy nghĩ lý trí sẽ không làm bạn buồn bực, cho nên hãy đi tìm những suy nghĩ phi lý. Nếu bạn đang buồn bực, tức là chúng có ở đó! Hãy tìm chúng, phủ nhận chúng, bài trừ chúng, sau đó thêm vào những suy nghĩ tỉnh táo hơn, lý trí hơn.

"Điều có vẻ hiển nhiên không phải lúc nào
Cũng đúng và điều đúng không phải lúc nào cũng hiển nhiên."
"Điều ta phải học làm, thì ta sẽ học được qua cách làm chúng."
Aristotle

CHƯƠNG 47 THÁO GỠ VƯỚNG MẮC VÀ TIẾN BỘ

Có những lúc con người ta cưỡng lại sự thay đổi và thường xuyên *không ý thức được* rằng họ đang tạo ra sự phản kháng. Điều họ nhận thấy là họ đang không có tiến triển nào. Nếu bạn KHÔNG ý thức được rằng bạn đang tạo ra sự phản kháng, bạn sẽ đi tìm ở khắp mọi nơi trừ nơi thật sự có vấn đề: là ở BẠN!

Nếu bạn không có được những tiến bộ mà bạn muốn, hãy cân nhắc một số lý do và những giải thích duy lý dưới đây:

"Không ai có thể thật sự HIỂU ĐƯỢC vấn đề CỦA TÔI."

Thương hại bản thân: Thái độ này khiến cho chủ thể bị vướng vào sự thương hại bản thân và tự cho là mình đúng đắn *như thể vấn đề của anh/ nữa cô ta* là đặc biệt đến nỗi không ai khác có thể hiểu được. Thái độ này gây khó chịu cho người khác. Thường có một sự tập trung vào quá khứ, mà đương nhiên là không thể thay đổi, dẫn đến việc cho là không thể thay đổi được bất cứ điều gì để xóa bỏ đi những cảm giác tội lỗi, xấu hổ, tổn thương hoặc bất công.

Tự bôi xấu bản thân: Hãy tha thứ cho bản thân nếu bạn từng làm sai điều gì đó. Hãy chắc chắn rằng bạn hiểu được điều gì à quan trọng: làm cho cuộc sống của bạn tốt hơn từ lúc này trở đi. Tự giày vò bản thân sẽ không đem lại cho bạn lợi ích gì, và bạn sẽ có xu hướng làm cho cuộc sống của những người quanh bạn trở nên không dễ chịu, dù họ có thừa nhận điều đó với bạn hay không.

Sợ thất bại: Cái này có liên đới với sự bôi xấu bản thân hoặc điều mà một số người gọi là cảm giác xấu hổ. "Thế nếu tôi *thật sự* đã cố gắng và thất bại thì sao? Thì, điều đó sẽ cho thấy tôi *thật sự* là một người vô dụng đến thế nào" là niềm tin không nói ra thành lời đằng sau nỗi sợ thất bại. Đó là sự biến tấu nhẹ của sự tự trách móc nhưng kết quả thì giống nhau.

Sợ khám phá bản thân: Nhiều người tin rằng nếu họ nhìn vào chiếc gương tâm hồn họ, thì hình ảnh phản chiếu sẽ là một con quỷ gớm ghiếc. Tôi từng làm việc với nhiều loại người từ người phạm tội hãm hiếp, quấy rối trẻ em đến các cán bộ cấp cao, người nội trợ, và phát hiện rằng một khi người đó nhìn vào bên trong, họ sẽ tìm thấy điều kỳ diệu.

Cạm bẫy tức giận, đố kỵ, ghen ghét, trầm cảm và các loại cạm bẫy khác là kết quả của việc ngay từ đầu đã không yêu thương và chăm sóc cho bản

thân. Ở khắp mọi nơi, người ta ai cũng muốn yêu và được yêu, được làm những việc mà họ hứng thú, để thành tựu và để được tôn trọng, để có các mối quan hệ làm hài lòng lẫn nhau và để sống vui vẻ. Không có gì đáng ngạc nhiên cả. Hãy tin tưởng vào chính mình rằng khi bạn bắt đầu cuộc hành trình khám phá bản thân , bạn sẽ vui thích dễ chịu với con người mà bạn tìm được.

"TÔI ĐÃ NHƯ THẾ NÀY RẤT LÂU Rồi, TÔI KHÔNG THỂ THAY ĐỔI."

Không chịu được những điều không dễ chịu: Nếu bạn tiếp thu thái độ này, chứng tỏ bạn không tin là có thể thay đổi, thế nên việc gì bạn phải cố làm việc đó chứ? Lưu giữ niềm tin này là một dấu hiệu rõ rệt của sự nhanh chóng không chịu đựng được hoặc không chịu đựng được những điều không thoải mái và một thái độ không chân thật với bản thân. Dĩ nhiên là bạn có thể thay đổi! Bạn thật sự nghĩ rằng 10 năm nữa bạn vẫn sẽ hệt như bạn bây giờ ư? Bạn *s*ẽ thay đổi. Đó là chắc chắn.

Vì thay đổi là chắc chắn xảy ra, thì vì sao lại không định hướng những thay đổi của bạn để đạt được những gì bạn muốn? Đừng trốn tránh trách nhiệm bằng một thái độ "tôi thật tội nghiệp", như thể bạn là người duy nhất trong toàn bộ lịch sử từ trước đến giờ không thể có một thay đổi. Đó là quyết định của bạn, nhưng nó có thể cần đến sự nỗ lực. Hãy tranh cãi với ý tưởng rằng sự cố gắng, kể cả khi không biết chắc được kết quả, phải là một trải nghiệm kinh khủng và rằng bạn không cần phải nô lực để thay đổi. Bạn cần có nỗ lực chứ! Trốn tránh trách nhiệm không muốn làm tức là bạn đã thừa nhận sự thất bại trong khi thành công đang chờ đợi bạn đến để giành lấy nó.

"Như Thế KHÔNG PHẢI LÀ CON NGƯỜI TÔI."

Sợ sự tầm thường: Một số người chống lại sự thay đổi vì họ cho rằng mình tốt hơn người khác. Ý thức về sự đứng cao hơn người khác có thể dẫn đến những cạm bẫy nghiêm trọng dưới dạng trầm cảm khi một người không theo được những tiêu chuẩn vượt trội của bản thân. Là một người bình thường hoặc tầm thường sẽ là số phận tồi tệ nhất. Sự phân đôi vượt trội-tầm thường đã làm lệch hướng vấn đề. Cuộc sống không phải là về việc so sánh bản thân với những người khác; nó là về tận hưởng sự hiện hữu của mình. Nếu bạn chấp nhận những người khác cùng những thái độ hay những thất bại và nhược điểm *c*ủ*a h*ọ mà không chấp nhận những điều đó ở bản thân, thì bạn có một tiêu chuẩn kép kiểu phát-xít: Một tiêu chuẩn

là dành cho thường dân và một tiêu chuẩn dành cho giới tinh hoa... bạn! Ở dưới mức trung bình, trung bình và trên trung bình cũng không sao cả. Sự thật bạn là cả ba, chỉ là ở những lĩnh vực khác nhau trong cuộc sống của bạn mà thôi. Hãy vui tươi lên và cho bạn sự nghỉ ngơi mà bạn muốn cho người khác.

Lo âu về điều không dễ chịu: Con người đôi khi sợ thay đổi vì những cảm giác không dễ chịu mà họ cảm thấy lúc ban đầu. Để có một sự thay đổi tích cực, một người thường cần phải vượt qua những ý nghĩ và cảm giác không dễ chịu. Điều đó có thể có nghĩa là thừa nhận với bản thân rằng mình không hoàn hảo hoặc mình đã làm hỏng việc hoặc rằng một sự thật không tốt nào đó là có thật hoặc rằng họ không được yêu thương như họ hy vọng. Nhưng một khi đi qua được cửa ải đó, thì sự chữa lành bắt đầu và những sự việc tích cực dường như xuất hiện ồ ạt.

Sợ trở nên mất tự nhiên: Một số người từ chối thay đổi với ý nghĩ rằng sự thay đổi sẽ không tự nhiên và họ sẽ là một người giả tạo. Cảm giác không tự nhiên chỉ xuất hiện vào lúc ban đầu khi sự thay đổi còn mới. Nếu bạn không hẹn hò trong một thời gian dài, thì việc hẹn hò lại sẽ khiến bạn cảm thấy kỳ cục và không tự nhiên. Nhưng sau khi bạn quen với người đó, thì sự không tự nhiên đó sẽ biến mất. Bạn đã tìm được một vùng quen thuộc mới và tốt hơn. Điều này xuất hiện khi bạn cố gắng có bất kỳ một loại thay đổi nào. Hãy thực hành thái độ và hành vi mới và *nó s*ẽ trở nên quen thuộc. Bạn sẽ vẫn là bạn, chỉ là tốt hơn lên thôi.

Sợ trở nên lạnh lùng: Thật sai lầm khi nghĩ rằng có kiểm soát đối với cảm xúc của mình sẽ khiến bạn trở thành một con người lạnh lùng, máy móc. Sự thật lại ngược lại. Những người kiểm soát tốt các cảm xúc của mình, không bị chìm đắm trong tình trạng sợ bị tổn thương, không bị quấy rầy bởi sự lo âu hay vật lộn để nén lại thái độ thù địch của mình. Những người này có thể cởi mở, dễ chịu, sẵn sàng biết rằng họ đến với dụng ý tích cực, bất kể người khác có nhìn nhận về họ thế nào. Những người "lạnh lừng" lạnh lùng vì họ bảo vệ các cảm xúc của họ, *vì* các cảm xúc đó rất mất kiểm soát và dễ bị tổn thương. Khi bạn có được sự kiểm soát, bạn có được sự ấm áp và thể hiện ra con người chân thực của mình.

SỰ KHÔNG NHẤT QUÁN TRONG THÁI ĐỘ

Một nguyên nhân thường gặp cho việc không có được những tiên bộ mà bạn muốn là có một sự không nhất quán trong thái độ. Giả sử bạn có một

khao khát mạnh mẽ muốn được đến khu phế tích người Maya ở Belize, Trung Mỹ. Nếu bạn cũng sợ rắn, thì bạn có hai động lực cạnh tranh nhau. Một là được ngắm những cổ vật của người Maya, và cái kia thì bảo bạn đừng nên đi vì có thể có rắn.

Khi có hai động lực cạnh tranh nhau, cái nào mạnh hơn sẽ thắng. Cách để giải quyết bất kỳ một câu đố hóc búa tương tự nào là luyện tập việc không thừa nhân những niềm tin phi lý liên quan *và* thực hành những hành vi muốn có (chẳng hạn, đi đến Belize). Hãy chắc chắn rằng bạn thực hiện cả hai việc cùng lúc; theo cách này, các cảm nhận sẽ thay đổi nhanh chóng và các kết quả sẽ bền lâu.

Hãy chắc chắn là bạn không đãi bôi trong những niềm tin mới của bạn. Hãy truyền vào một cách mạnh mẽ một niềm tin tích cực mới để thay thế cho niềm tin củ. Hãy trò chuyện với bản thân theo những cách mạnh mẽ uy lực làm cũng cố thêm cho suy nghĩ lý trí, hiểu biết lẽ thường và hành vi mà bạn đang cố gắng để đạt được. Đừng nuông theo bản thân bằng thói quen suy nghĩ thiếu lý trí, tiêu cực nguy hại. Hãy nghĩ, hình dung, mường tượng, thực hiện... lặp lại, lặp lại và lặp lại.

Chia NHỎ NÓ ra!

Một nguyên nhân khiến nhiều người từ bỏ mục tiêu của mình là vì những thất bại từ sớm, tự thuyết phục bản thân rằng sự thành công là nằm ngoài tầm với của họ. Không phải vậy. Sẽ có những sự tái mắc lỗi. Hãy xác định là có. Nó sẽ xảy ra và đó là một phần của quá trình trưởng thành-thay đổi.

Sự tái mắc lỗi đôi khi xảy ra sớm vì người đó cố gắng bước một bước dài về phía trước, vấp, sẩy chân và ngã. Một cách để giảm thiểu (chứ không phải là loại bỏ hoàn toàn) sự tái mắc lỗi và có một sự tiến bộ chắc chắn hướng về phía trước là "bước từng bước nhỏ". Xác định mục tiêu của bạn và chia nhỏ từng bước để thực hiện được nó.

Chăng hạn: Nếu bạn chán nản và không yêu thương bản thân cho lắm, hãy bắt đầu từ những điều nhỏ. Hãy tập nói, "Cám ơn" mỗi khi có ai đó khen bạn. Sau đó thêm vào một cầu tự khen tặng tích cực với riêng mình. Hãy bắt đầu đi lại một cách nhanh nhẹn ngẩng cao đầu và ưỡn cao ngực. Hãy hình thành thói quen mỉm cười khi chào hỏi người khác, giơ tay chào và nói *trước*. Hãy tạo một quy tắc là không bao giờ hạ thấp hay làm giảm

giá trị của mình, đặc biệt là trước mặt người khác. Hãy tập thỏi quen thường xuyên đối xử tuyệt vời với bản thân và làm những việc thêm vào cuộc sống của bạn niềm vui thích, sự hứng khởi và tình yêu thương. Sau đó, hãy tiếp tục đối xử với mình như cách bạn sẽ đối xử với người bạn thân nhất. Hãy kiên trì làm theo cách này.

Bạn chia nhỏ tiến trình của bạn, liên tục thêm vào danh sách, một cách lý tưởng, suốt phần đời còn lại của bạn. Mỗi hành trình đều bắt đầu bằng bước đầu tiên. Hãy tận hưởng cuộc hành trình bằng cách luôn bước tiếp, vì sự thành công và mãn nguyện là không có điểm kết thúc.

"Niềm hạnh phúc ưa thích một trí óc linh hoạt và sẵn sàng."

“Có sai lầm mà không sửa, đấy mới thật là sai lầm.”

Khổng Tử

Chương 48 BIẾN NÓ THÀNH HIỆN THỰC

Dường như có một phép màu xảy ra khi một niềm tin không thể lay chuyển được gắn với bất kỳ một sự theo đuổi hay mục tiêu nào. Những thay đổi bắt đầu xuất hiện, một số gần như không thể nhận thấy, một số thì đầy kịch tính. Không phải chỉ trong suy nghĩ hay mong ước, mà là khi thật sự tin.

Trước năm 1954 người ta tin rằng chạy 1 dặm (l,6km) trong 4 phút là điều không thể. Những chuyên gia có uy tín cho đó là một việc không thể thực hiện được về mặt thể chất khi nói rằng: tim, phổi và các mạch máu không thể chịu đựng được mức độ ráng sức như vậy. Và, tất nhiên, chưa có ai chạy được 1 dặm trong 4 phút cả...

Cho đến khi Roger Bannister ở Oxford, Anh vào ngày 6/5/1954 đã chạy 1 dặm trong 3 phút 59,4 giây. Việc phá vỡ rào cản tự giới hạn này đã làm thay đổi niềm tin của cả thế giới. Cùng năm đó, có 37 người thi chạy khác đã chạy 1 dặm trong vòng dưới 4 phút. Hơn 300 người chạy khác đã phá vỡ giới hạn 1 dặm-4 phút trong 2 năm tiếp theo!

Niềm tin là dưỡng chất cần thiết mà mọi sự thay đổi lớn đều cần đến. Hãy tin rằng bạn có thể tự giải thoát mình khỏi những suy nghĩ tiêu cực và những cảm xúc không lành mạnh. Hãy kiên định áp dụng những bài học mà bạn đã học trong này. Hãy say mê trong cuộc sống của bạn và trong mọi thứ bạn làm. Hãy vui chơi. Hãy suy nghĩ tích cực và lý trí, chủ động trong hành động và bạn sẽ đạt được các mục tiêu của mình trong thời gian ngắn nhất.

Hình dung: Bạn thấy điều gì thì sẽ được điều ĐÓ

Hãy hình dung người chồng đang cất xe vào gara và người vợ đang mở khóa cửa ra vào. Khi đang mở cửa, cô ấy nhìn thấy bóng một người đàn ông đang cầm một con dao trên tay. Cô ấy bất động. Người chồng đi đến phía sau và hỏi có chuyện gì vậy. Cô ấy nói nhỏ. “Có một người đàn ông cấm dao trong phòng khách." Người chồng không tin nói, “Em tưởng tượng ra ấy mà. Vào nhà thôi.” Cô ấy có vào không?

Đương nhiên là không! Cái bóng trên tường có thể không phải bóng của một kẻ đột nhập, nhưng miễn là cô ấy tin là có một kẻ rình mò, thì cô ấy sẽ không vào nhà.

Tưởng tượng có thể có sức mạnh lớn đến mức nó có thể chế ngự được niềm tin của chúng ta, và niềm tin của chúng ta chỉ dãn cho hành vi. Khi

tưởng tượng là hoàn toàn và đầy đủ, thì nó không khác gì hiện thực. Đối với cá nhân đó, tưởng tượng chính là hiện thực. Nếu bạn muốn có một thay dồi trong cuộc đời, một trong những cống cụ có sức mạnh nhất để khiến thay đổi đó được tốt hơn là hình dung của bạn.

Vì đằng nào bạn cũng dùng đến trí tưởng tượng, dù bạn biết hay không, thì tại sao không kiểm soát nó để bạn có thể khai thác được sức mạnh xây dựng của nó? Albert Einstein từng nói, "Trí tưởng tượng là tất cả. Đó là sự thấy trước được những điều hấp dẫn sắp xảy ra của cuộc sống." Hãy bắt đầu hình dung con người lý tưởng mà bạn muốn trở thành ngay bây giờ. Hãy nâng mức mục tiêu, nâng các tiêu chuẩn của bạn, và vươn đến vì sao chưa với tới kia. Người ta nói rằng nếu bạn nhắm đến ngôi sao, chắc chắn bạn sẽ dẹp đi những cành cây che tâm mắt. Hãy nhắm cao!

Hãy thực tế nhìn nhận cuộc sống, và nhìn về nó tốt hơn nó thật sự là. Hãy phóng đại những gì có thể. Tất cả những người thành tựu lớn lao đều có những mục tiêu cao ngất. Không có đam mê nào cả khi vươn đến những điều trung bình trong bạn. Hãy vươn đến những gì vượt khỏi tầm với của bạn một chút. Hãy tin vào chính mình và rằng bạn sẽ làm mọi cách để đạt được các mục tiêu của mình. Hãy nhớ rằng mục tiêu chính của bạn nên là để được hạnh phúc. Hãy nhìn mình theo cách lý tưởng mà bạn muốn mình trở thành và đừng để hình ảnh đó dao động trong tâm trí bạn.

Nếu bạn thấy mình đang nghĩ, "Nhưng tôi không thể đạt được..." hoặc "Tôi không phải là loại người đó," thì bạn sẽ không bao giờ đạt được điều mà bạn không tin là bạn có thể trở thành. Nếu có khi nào bạn nghĩ, "Tôi không..." thì bạn đúng đấy. Không phải vì bạn không thể mà là vì bạn mang thứ niềm tin giới hạn bản thân *đó.*

Chỉ cố gắng sử dụng sức mạnh ý chí để khiến bản thân thay đổi không thôi là chưa đủ. Cuối cùng thì sức mạnh ý chí của bạn sẽ phản bội lại bạn. Điều cốt yếu là bạn thay đổi những niềm tin giới hạn bản thân và nâng cao các tiêu chuẩn của riêng bạn. Một niềm tin giới hạn bản thân thường bắt đầu bằng những từ, "Tôi không thể..." hoặc "Tôi không..." Hãy nâng cao các tiêu chuẩn cá nhân. Hãy hình dung cuộc đời lý tưởng mà bạn muốn trở thành. Trông bạn sẽ thế nào? Lúc đó bạn sẽ làm gì? Hãy bao gồm cả các cảm xúc, thái độ, khuynh hướng, phong cách, văn phong của bạn - tất cả những điều tạo nên hình ảnh này. Hãy làm sao cho nó thật cụ thể và chi tiết. Sau đó biến việc đạt được nó thành tiêu điểm chính của cuộc đời bạn; hãy điều chỉnh mọi thứ về hành vi, cử chỉ suy nghĩ phù hợp và hài hòa với hình ảnh đó.

Tưởng tượng có thể được sử dụng một cách tích cực lẫn tiêu cực. Nếu bạn đang bay đến Hawaii và đêm trước đó bạn ngủ không ngon giấc vì bạn sợ máy bay sẽ rơi xuống biển, đây gọi là lo lắng. Đó là cách dùng sự tưởng tượng một cách tiêu cực. Nếu bạn ngủ không ngon giấc vì bạn không thể chờ được đến lúc bạn lên đường đến Hawaii, thì đây gọi là sự hào hứng. Vô cơ bản cùng một sự việc xảy ra, nhưng một đằng là sự Trông đợi lành mạnh, đằng kia là gây đau khổ.

Bạn có một sự kiểm soát rất lớn với những ý nghĩ và trí tưởng tượng của mình. Khi luyện tập nhiều, bạn có thể trở nên thành thạo trong việc sử dụng trí tưởng tượng một cách tích cực và có tính xây dựng. Hãy tăng tính rõ ràng của hình ảnh trong trí não bạn, suy nghĩ và tập trung vào những cảm xúc, tinh thần và trải nghiệm mà bạn muốn cho bản thân. ít có thứ gì trong cuộc sống lại có sức mạnh như trí tưởng tượng của bạn. Nên hãy dùng nó một cách sáng suốt.

Bạn Trông đợi điều gì?

Chị em của trí tưởng tượng là mong chờ. Bạn Trông đợi điều gì từ cuộc sống? Bạn kỳ vọng điều gì ở bản thân?

Tôi biết là tôi sẽ thi trượt thôi.

Tôi sẽ không bao giờ là một họa sĩ giỏi được.

Vì sao phải cố gắng chứ? Tôi sẽ không bao giờ làm được.

Tôi sẽ không bao giờ tổ chức được một bữa ăn bảy món.

Tôi chỉ là một thằng ngốc khi đụng đến thể thao.

Tôi sẽ không bao giờ giảm cân được.

Bạn kỳ vọng được gì ở bản thân? Bạn không thế. Bạn đúng đấy. Không phải vì bạn không thể mà vì bạn tin là bạn không thể. Hãy có một kỳ vọng khác về bản thân và bạn sẽ bắt đầu nổi lên đến mức đó. Vì bạn đi theo hướng mà trí não bạn tập trung mạnh nhất, liệu bạn sẽ tập trung vào nỗi sợ sự thất bại hay vào những tưởng thưởng khi thành công? Hãy nhìn mình theo cách lý tưởng mà bạn muốn trở thành; hãy tin là bạn có thể trở thành người bạn muốn trở thành, sau đó hãy làm sao cho mọi sắc thái hành vi của bạn phù hợp với hình ảnh, niềm tin và kỳ vọng này, và hãy nhìn mình đạt được đến đó.

Trả giá

Ai cũng muốn được hạnh phúc và mãn nguyện trong cuộc đời mình. Thật không may đa số mọi người không sẵn lòng để "trả cái giá phải trả". Có công mài sắt có ngày nên kim, cái giá phải trả để thoát khỏi các cạm bẫy cảm xúc là thời gian, nghị lực, nỗ lực và sự dám mạo hiểm về cảm xúc. Đôi khi có thể có những mạo hiểm về thể chất, mặc dù thường là không đáng kể.

Bạn có sẵn lòng bỏ đi những cảm thông và sự chú ý mà bạn có được từ sự thương hại bản thân không? Thế còn từ bỏ việc tự cho mình là đúng đắn và ý thức mình cao hơn người khác và sự tức giận? Bạn có sẵn sàng để hy sinh những lạc thú tức thời ngắn ngủi và thủ tiêu sự không chịu đựng được sự không thoải mái và sự trì hoãn không? Có những cái giá phải trả cho mọi cạm bẫy cảm xúc. Những cái giá phải trả ấy, nhiều nhất, là hy sinh sức khỏe cảm xúc và thế chất lâu dài để thu được cái lợi ngắn ngủi.

Tạo một sự thay đổi tích cực trong cuộc sống của bạn có nghĩa là đưa ra một *quyết định* trả cái giá phải trả. Đây là một *quyết định tỉnh táo.* Nó KHÔNG phải là một quá trình. Đau buồn trước sự mất mát là một quá trình, với nhiều bước. Kiểm soát các cảm xúc của bạn là một *quyết định* của bạn. Bạn *quyết định* giảm cân hoặc ngừng hút thuốc. Bạn *quyết định* sẽ kiểm

soát tốt hơn các cảm xúc của mình. Đạt được những mục tiêu đó có thể có nghĩa là trải qua nhiều bước hoặc giai đoạn, nhưng nó *bắt đầu bằng một quyết định không thể lay chuyển là sẽ tạo một thay đổi!*

Hai từ bốn chữ cái (Hard Work)

Công việc khó khăn.

Khiếp. Xì. Thật là một ý nghĩ *kinh khủng*. Hoặc có phải vậy không?

Học cách kiểm soát các cảm xúc của bạn có thể là một công việc khó khăn. Nó không phải là đập đá dưới ánh nắng mặt trời gay gắt, hay làm một công việc khốn khổ, mà nó là một công việc. Khó khăn ư? Đúng vậy; nếu khó khăn có nghĩa là "nhiều cố gắng". Nếu bạn thấy việc mạo hiểm cảm xúc là khó khăn, thì nó đúng là *khó khăn.*

Những người không chịu được sự không dễ chịu có xu hướng bài trừ công việc khó khăn nhất. Thêm nỗ lực vào những điều bạn theo đuổi là điều khiến cho những gì bạn thu hoạch được trở nên ngọt ngào. Geena Davis trong bộ phim *A League of Their Own* [Giải bóng chày nữ], cố quyết định xem có nên ở lại đội bóng chày không và than phiền với Tom Hanks, "Sao việc này lại khó khăn đến thế?"

Hanks trả lời, "Nó phải khó thế đấy. Chính cái khó khiến nó vĩ đại!"

Lao động chăm chỉ vẫn luôn là nên tảng cho mọi thành tựu vĩ đại. Nó cũng là con đường để có được một sự kiểm soát cảm xúc xuất sắc. Đối với những ai đã điều khiển được các cảm xúc của mình, thì sẽ không còn *cảm thấy* giống như một công việc bị buộc phải làm nữa, vì nó đã trở thành tự nhiên.

Sẽ tốt hơn khi nghĩ về nỗ lực mà bạn bỏ ra để có được sự kiểm soát cảm xúc là "đầy nỗ lực" chứ không phải là một khó khăn. Làm tình có thể là đẩy nỗ lực - tim bạn đập nhanh, bạn đổ mồ hôi, cơ thể bạn run rẩy nhưng đa số mọi người không cho đó là việc phải cố hay là một việc khó khăn. Cách bạn nghĩ về năng lượng bỏ vào đó sẽ xác định liệu với bạn, đó là một sự đầy nỗ lực được tưởng thưởng hay là một công việc khó khăn.

Điều quan trọng là tiếp tục nỗ lực, để phát triển và để trưởng thành. Leonardo da Vinci từng nói, "sắt mà không được dùng thì sẽ han gỉ: nước ứ đọng mất đi sự tinh khiết và khi trời lạnh thì bị đóng băng; thậm chí kể cả sự lười hoạt động sẽ làm mất hết sự sắc bén của trí óc."

Cam Kết gắn bó với quá trình

Điều quan trọng là bạn cam kết gắn bó với quá trình tận hưởng cuộc sống của bạn, để nỗ lực đạt được các mục tiêu cảm xúc và các mục tiêu thực tế và để cảm thấy mãn nguyện. Sự cam kết gắn bó là một quyết định hoặc một quyết tâm. nhảy vào bằng cả hai chân. Không rút lui. Tham gia hoàn toàn.

Hãy làm mới lại cam kết của bạn mỗi ngày để cảm nhận theo cách mà bạn muốn được cảm thấy. Sau đó, hãy biến nó thành hiện thực!

Một câu chuyện về một cam kết thật sự!

Một con lợn và một con bò nói chuyện với nhau. Con bò nói, "Cam kết của tôi là cho ra 4 lít sữa mỗi ngày." "Cam kết ấy hả? Ha!" con lợn la lên. "Đấy chỉ là đóng góp thôi. Hãy thử cho ra thịt lợn muối. Đó mới là sự cam kết!"

Sự cam kết: nếu không có nó, thì không có gì xảy ra cả!

Trong mọi công thức để thành công, sự cam kết là một chất xúc tác.

Sức mạnh của cam kết của bạn sẽ có liên quan trực tiếp đến hai điều:

1)những lợi ích khi đạt được những mục tiêu của bạn và

2) các hậu quả nếu bạn không đạt được chúng.

Bí quyết để giữ được một cam kết là liên tục đặt câu hỏi "tại sao". "Vì

sao bạn lại muốn thay đổi cá nhân?" Những ích lợi khỉ thay đổi là gì? Bạn tập trung vào những ích lợi trong khi hiểu được hậu quả của việc từ bỏ.

"Như thế nào" không phải là một thuộc tính của cam kết. Sự cam kết là đơn giản, có sức thuyết phục và không cần thắc mắc, những gì bạn NÓI sẽ xảy ra, những gì bạn BIẾT sẽ xảy ra - bất kể hoàn cảnh có như thế nào. Ví dụ như, nguy cơ các con bạn sẽ bị đói đến chết là bao nhiêu? "Bằng 0. Chắc chắn là không có chuyện đấy được! Vì sao? Bạn không biết được tương lai. Làm sao bạn có thể nói điều đó?" Vì bạn sẽ làm bất cứ điều gì để đảm bảo rằng chuyện đó sẽ không xảy ra. Điều đó cần một sự cam kết! Hãy có một quyết tâm rằng bạn sẽ làm bất cứ việc gì để đảm bảo rằng bạn trở thành con người bạn muốn.

Thật không may, lợi ích vật chất là nên tảng cho các quyết định của đa số mọi người, chứ không phải sự cam kết. Khi các chướng ngại nổi lên hoặc các cảm giác không dễ chịu phát sinh, mà chắc chắn là thể, đa số mọi người chọn một hướng khác và không bao giờ đến được nơi họ hướng đến.

Quyết tâm

Sự cam kết và quyết tâm là anh em của nhau. Sự quyết tâm là phần tích cực của sự cam kết cùng với sự không từ bỏ. Nó bền bỉ và kiên trì. Nó mang tính chất hành động và sẽ không có gì xảy ra nếu không có hành động. Điều cần có là "hành động có trọng tâm mỗi ngày".

Sẽ có ít thay đổi khi các hành động và hành vi không nhắm vào một mục tiêu. Bạn đơn giản là dậm chân tại chỗ. Đây là hình ảnh thu nhỏ của lo âu và lo lắng. Khi ánh sáng được tập trung đúng cách thành thứ chúng ta gọi là tia laser, nó có thể cắt được thép. Hãy tập trung và cắt xuyên qua các vấn đề và khó khăn cho đến khi bạn đến được mục tiêu của mình.

Nếu hành động của bạn không ổn định (tức là, tính theo mỗi ngày) thì hành động bị lắng xuống trở thành sự hỗn loạn và lộn xộn của cuộc sống, các lý do thoái thác nổi lên và, trên hết, hành vi đó không bao giờ trở nên tự nhiên và như phản xạ. Bạn muốn các hành vi của mình phù hợp với các cảm giác mà bạn muốn đẩy mạnh. Bạn muốn những hành vi này trở thành phản xạ và lâu dài đó không còn cần đến những nỗ lực có ý thức và các cảm xúc xuất hiện một cách tự nhiên.

Câu chuyện sau là về một sự quyết tâm: thái độ "không bao giờ bỏ cuộc", sự từ chối việc từ bỏ kết hợp với rất nhiều cố gắng và nỗ lực.

Một ca sinh lấy thai bằng kẹp tại một nhà hộ sinh ở Lower East Side vào ngày 6 tháng 7 năm 1942, để lại hậu quả là làm đứt dây thần kinh mặt.

Môi, lưỡi và cằm của đứa bé bị liệt khiến cho việc phát-ám- rõ-ràng rất khó khăn. Bọn thanh thiếu niên hư hỏng trong khu phố chế giễu đứa trẻ kỳ quặc vì nói năng không rõ ràng, miệng lệch và đôi mắt rủ xuống. Họ gọi anh ta là Sylvie.

"Giống như Ông Đầu khoai tây bị lắp sai hết các bộ phận," anh vừa cười vừa nói, "muốn trở thành ai cũng được trừ là mình." Bố nói, "Con sinh ra đã không được thông minh lắm, nên tốt hơn hết là con đầu tư vào thân thể mình."

Anh ta sống chật vật ở New York, làm công việc hướng dẫn khách ổn định chỗ ngồi trong rạp chiêu phim và lau dọn các chuồng sư tử ở Sở thú Bronx Zoo, và vào những lúc nghỉ ngơi thì đọc về viết kịch bản phim và xin được đóng những vai phụ nhỏ (không nhiều hơn 4-5 cầu thoại). "Nuốt lay những sự chỉ trích, chối từ, tuyệt vọng và vẫn là một diễn viên dễ bị tổn thương thật khó khăn. Tôi đã tôi luyện bản thân trước những công kích dữ dội kinh khủng, kinh khủng, kinh khủng của sự từ chối: 'Cậu không tốt, anh lùn quá, mày ngu lắm.

Muốn có thành công? "Không, là khao khát! Bạn phải khao khát. Những người muốn có thì dễ từ bỏ. Nếu bạn khao khát điều gì, chắc chắn bạn sẽ cống hiến để đạt được nó." Chỉ với 106 đô-la trong tài khoản ngân hàng, anh đọc kịch bản tự sáng tác cho người vợ lúc đó đang mang thai, trong 3 ngày rưỡi.

Từ chối 285.000 đô-la cho một kịch bản không lấy anh làm vai chính, thay vào đó anh nhận 75.000 đô-la cộng với 10% lợi nhuận ròng. Rocky, phát hành năm 1976, đã được để cử 2 giải Oscar và thu về 250 triệu đô-la. Phần còn lại đi vào lịch sử. Điều gì làm nên thành công của Sylvester Stallone? "Lao động chăm chỉ. Tôi biết mình muốn gì; nó không liên quan gì đến vẻ ngoài hay cơ bắp cả."

Quyết tâm có nghĩa là sẵn sàng vượt qua khó khăn và không bị nó cản trở. Trình độ kỹ năng của bạn không phải là vấn đề. Mà vấn đề nằm ở tâm lý. Đó là có một trái tim, một ham muốn, một đam mê, mà không muốn từ bỏ... nói chung: Một khát khao cháy bỏng. Nếu bạn có ngọn lửa đó bên trong mình để thay đổi - bạn sẽ thay đổi! Không ai hay không một điều gì ngăn trở được bạn.

Chương 49 KHÔNG PHẢI LÀ MỘT LỜI KẾT

Đối với một số người, dường như họ đã biết những điều trong cuốn *Thoát khỏi bẫy cảm xúc,* nhưng bây giờ nó được viết thành lời cùng những ý tưởng mà họ có thể sử dụng. Đối với một số khác, tài liệu này có vẻ mới mẻ và đầy cảm hứng. Những điều đưa ra trong này là có tác dụng. Để biến chúng thành một phần trải nghiệm hằng ngày, trở thành một phần của bạn, cần đến sự bền bỉ và nhẫn nại. Lặp lại nhiều lần là mẹ của sự thành thục. Hãy trở nên thành thục trong suy nghĩ lý trí và kiểm soát các cảm xúc của bạn.

Sẽ có nhiều điều khiến bạn xao nhãng. Gia đình và bạn bè muốn tốt cho bạn sẽ cố gắng khuyên can bạn... không phải vì họ không yêu thương bạn mà chính vì họ yêu thương bạn. Họ có thể cảm thấy bạn đang thay đổi và có thể thấy có một khoảng cách lớn dần trong mối quan hệ và họ sẽ động viên bạn đừng thay đổi. Nhưng hãy bám chắc và kiên định với những gì bạn muốn đạt được cho bản thân. Bạn biết cảm giác được là mình rõ hơn ai hết. Nếu bạn muốn cảm thấy tốt hơn, mạnh mẽ hơn, vui vẻ và cảm thấy mãn nguyện hơn bao giờ hết — hay tiếp tục bền chí đến cùng.

Nhiều người đã có những thay đổi thật sự đáng kinh ngạc bên trong mình và trong cuộc sống của họ... và trong những hoàn cảnh tồi tệ nhất. Để đến được sự trưởng thành cá nhân và sự mãn nguyện trong các trại tù nhân chiến tranh Nazi như Auschwitz và Dachau trên mức sinh tồn sẽ có vẻ gần như không thể, nhưng điều đó vẫn xảy ra.

Một tù nhấn đã dạy một tù nhân khác chơi đàn piano qua những vết cào trên một mảnh gỗ, nghe âm thanh chỉ vang lên trong đầu. Một người khác đánh 18 lỗ golf mỗi ngày trong tưởng tượng — cải thiện cách vung gậy ở mỗi lỗ. Một tù nhân chiến tranh tập động tác sit-up (nằm và ngồi dậy), và sau chiến tranh đã lập kỷ lục sit-up liên tục nhiều lần nhất. Sự trưởng thành cá nhân, sự vui vẻ và mãn nguyện là một lựa chọn. Nó không phải lúc nào cũng là một lựa chọn dễ dàng, nhưng hãy nghĩ đến điều thay thế.

Biên trải nghiệm mỗi ngày của bạn thành vui vẻ và mãn nguyện là một thách thức tuyệt vời, một thách thức mà VÔI có thể khuyến khích bạn làm mỗi ngày trong suốt phần đời còn lại. Hãy nhớ điều gì là quan trọng: bạn trải nghiệm một cuộc sống tuyệt vời và chia sẽ trải nghiệm đó với những người bạn quan tâm. Khi bạn chịu trách nhiệm cho các cảm giác, hành vi và

cuộc đời của chính bạn, bạn trở nên có trách nhiệm; bạn phát triển và trưởng thành. Kể cả khi bạn cố gắng xem những khoảng lùi như một cơ hội để trưởng thành. Hãy nhớ rằng bạn đang cố gắng đi đến điều gì: một con người hạnh phúc hơn, tốt đẹp hơn. Dưới đây là một câu chuyện có thể làm rõ được điều này...

Bạn đang xây DỰNG điều gì?

Masons đang cắt và tạo hình những khối đá granite lớn trong một mỏ đá. Một người đàn ông đứng xem bên cạnh mỏ đá cảm thấy bị thu hút và quyết định đến xem gần hơn. Khi ông băng qua mỏ đá ông thấy nó là một công việc khó khăn. Đa số những công nhân vừa đổ mồ hôi vừa chửi thề trong khi làm việc, đẽo gọt, tách và cắt những viên đá bằng búa và đục.

Khi người đàn ông này hỏi chuyện những người thọ cắt đá. "Anh đang làm gì đấy?", thì những người thọ cắt đá cáu kỉnh trả lời, "Trông tôi giống như đang làm gì hả? Tôi đang cắt đá!"

Một người công nhân Trông nổi bật hẳn so với những người còn lại. Anh ta Trông rất khác. Mỉm cười và vui vẻ ngân nga một khúc nhạc, anh ta đang cắt những phiên đá khổng lồ một cách hạnh phúc. Người đàn ông thấy tò mò. Vì sao mà người nhân công này lại thích thú công việc của mình đến thế? Ông ta đến gần và hỏi cùng một câu hỏi, "Anh đang làm gì đấy?" Người thọ cắt đá ngừng tay, nhìn lên người khách đến thăm và tự hào trả lời, "Tôi đang xây một thánh đường."

Hãy nhớ *bạn* đang xây dựng điều gì... một thánh đường tráng lệ của cuộc đời. Hãy làm việc đó bằng sự vui lòng, hạnh phúc và chúc bạn thành công.

"20 năm nữa bạn thấy thất vọng vì những điều bạn đã không làm lúc này hơn là những điều bạn đã làm. Cho nên hãy tháo nút dây. Hãy cho thuyền rời khỏi bến cảng an toàn. Hãy căng buồm đón gió. Hãy tìm tòi. Hãy Ước mơ. Hãy khám phá."

Mark Twain

1 Nguyên văn: *Insistence* là sự khăng khăng, cứ nhất định rằng mọi chuyện phải theo ý mình, như ý mình mới là đúng. Trong cuốn sách, tác giả có ý chỉ một sự gây áp lực lên bản thân mình và cho người khác, ở đáy tôi chọn dùng từ nài ép. (ND)

2 Nguyên văn: *Thou shaỉt love thy neighbor as thyself.*

4 Nguyên văn: *Me Generation.* Ở Mỹ đây là một thuật ngữ dùng để chỉ thế hệ thời bùng nổ dân số và đặc điểm tập trung vào bản thân của nhiều người. (ND)

4 Thuyết nhân cách tư duy. (ND)

5 Nguyên văn: *You can't teach an old dog new tricks* - Tương đương câu thành ngữ "tre già khó uốn" trong tiếng Việt, với ý nghĩa không thể làm cho người già thay đổi ý nghĩ, phương pháp làm việc. (ND)

6 Nguyên văn: *A leopard cant change its spots* - tương đương câu thành ngữ "giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời" trong tiếng Việt. (ND)

7 Out of the mouth of babes.
Children occasionally say remarkable or insightful things.

8 Là sự kết hợp hài hước của Tiến sĩ Albert Ellis giữa từ *must* (buộc phải) và *masturbation* (thủ dâm), có thể hiểu đây là diễn tả sự tự thỏa mãn bản thân bằng việc đòi hỏi người khác hay xung quanh phải đúng như ý mình. (ND)

9 Nguyên văn: *1 decided long ago never to walk in anyone's shadow If 1 fail, if I suceed, at least J live as I believe.*

No matter what they take from me,
They cant take away my dignity."

10 Nguyên văn: *Roll with thế punches.* Thành ngữ này gồm có ROLL có nghĩa là lăn tròn hay cuộn tròn, và PUNCHES là những cú đấm. ROLL WITH T HE PUNCHES dùng để mồ tả những võ sĩ nhà nghê biết cách lăn người đi để chống đỡ những cú đấm của đối phương để bớt bị thương tích nặng. (ND)

11 Nguyên văn : *"It is a nice day today. He is handsome* . Từ *IS* là một động từ 'to-be'. Động từ to-bc là động từ mang nghĩa thì, là, ở... chỉ trạng thái của con người, sự vật, sự việc. Trong tiếng Việt không có định nghía tương đương cho các động từ to be. (ND)

12 Cử chỉ xoay ngón trỏ bân đấu ý chí người họ muốn ám chỉ có vấn để về thán kinh, không bình thường. (ND)

13 Pollyanna là tên nhân vật nữ chính trong một tiểu thuyết kinh điển của văn học thiếu nhi bán chạy nhít năm 1913 của Eleanor H. Porter. Tên nhân vật chính đã trở thành một thuật ngữ phổ biến trong tiếng Anh để chỉ người lạc quan quá mức. Ngoài ra, sự thiên lệch tiếm thức theo hướng tích cực thường được mô tả là nguyên tắc Pollyanna. (ND)

14 Nguyên văn: *1-can't-stand-it-ỉtù.*

15 Tác giả dùng những từ khác nhau để chỉ sự chịu đựng, *bear, abide, tolerate, stand it..,* người dịch dùng một từ "chịu đựng". (ND)

16 Tiếng lóng của dân nghiện Cần sa, pot, grass.... Từ High có nghĩa là cao, trong tiếng lóng còn có nghĩa là trạng thái phê thuốc, hưng phấn. (ND)

17 Người Pygmy là dân tộc có chiều cao thấp một cách khác thưởng; chiều cao trung bình của nam giới trưởng thành dưới 150 cm.

18 Theodore RoberTed Bundy, sát nhân giết người hàng loạt được dựng thành phim. (ND)

19 Nguyên văn: *calling names*, gọi một người bằng một cái tên gán cho người đấy, nhằm mục đích chửi rủa, cố gắng hạ thấp, gây ảnh hưởng tiêu cực về phía người bị gọi tên. Ở đây người dịch chọn dùng từ hạ nhục. (ND)

20 Nguyên văn: *Critique and criticism.* Cả hai từ đều mang nghĩa phê bình, nhưng Critique có nghĩa là nhà phê bình, bài phê bình, có thể ca ngợi cũng có thể phê phán. Criticism mang nghĩa tiêu cực, phê phán và chỉ trích. Xét vế cấp độ thì Criticism nặng hơn vế mặt tiêu cực. Ở đây người dịch chọn dùng phê binh và chỉ trích với các nghĩa tương ứng. (ND)

21 Nguyên văn: *"Shit or get off thế pot"*

22 Nguyên văn: *"Shit or get off thế pot."*

23 Nguyên văn: *Talk-therapy.*

24 Tuy không nhất thiết cán có đủ cả 6 bước đề tạo ra một cơn tức giận, cả sáu bước thưởng được bộc lộ ở nhiều mức độ khác nhau. Một số người trừng phạt bằng cách cự tuyệt tình yêu, tình dục hay sự quan tâm, trong khi những người khác sẽ trở nên ngoan cố. Một số sẽ trả thù khi bạn quan lưng. Cũng có những người sẽ thể hiện sự tức giận một cách không dễ thẩy bằng cách cho bạn uống café trong một cái cốc mẻ hay hơi làm cháy xém miệng banh mì của bạn.

25 Thuật ngữ tâm lý học "nhu cầu" được sử dụng theo nghĩa một sự thôi thúc hoặc một xu hướng mạnh mẽ chứ không phải theo nghĩa sự "nài ép".

26 Nguyên văn: *Past conditioning*- dùng để diễn tả một lối tư duy, quan điểm, ý kiến, quan niệm, cách hành xử mặc định xuất hiện theo phản xạ khi có sự việc gì xảy ra dựa trên kinh nghiệm trong quá khứ, chứ không phải hiện tại.
(ND)